



Powiatowe Centrum
Poradnictwa Psychologiczno-Pedagogicznego
i Doskonalenia Nauczycieli
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93
www.pcpiddn.eu • sekretariat@pcppiddn.eu



Głogów 14.03.2022r

**Dyrektorzy
szkół podstawowych powiatu głogowskiego**

Dyrektor Powiatowego Ośrodka Doradztwa Metodycznego w Głogowie
serdecznie zaprasza na spotkanie

**SIECI WSPÓŁPRACY I SAMOKSZTAŁCENIA DLA DYREKTORÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH
pod hasłem**

***Jak zadbać o siebie, by lepiej się czuć, by mieć więcej energii, by posiadać zdrowy egoizm,
by troszczyć się o zdrowie psychiczne i fizyczne?***

Spotkanie ma na celu zadbanie o zdrowie psychiczne w obliczu zawodowych wyzwań, w podejmowaniu decyzji, pracy w zespole, rozwiązywaniu różnorodnych problemów.

Dbanie o siebie w naszych czasach nie jest takie proste, wymaga od nas systematyczności, uwagi i wysiłku. **Dbanie o siebie** to, najogólniej rzecz biorąc, troszczenie się o własne potrzeby, zdrowe jedzenie, ruch, wypoczynek, poczucie bezpieczeństwa. Jak naprawdę zrozumieć siebie i znaleźć taki styl życia, który zamiast wysysać energię, będzie jej stale dostarczał? **Na to pytanie odpowiemy w formie dobrej zabawy, relaksacji, grze na bębnach afrykańskich oraz degustacji zdrowych energetycznych koktajli.**

Zapraszamy zatem na naturalną i przyjazną dla naszego ciała relaksację w towarzystwie rytmu, zwłaszcza rytmu, który sami stworzymy i przy użyciu bębnów afrykańskich DJEMEBE, które generują dźwięki najbliższe naszej duszy.

To jednak nie wszystko! Bowiem o głęboki relaks zadamy poprzez seanse relaksacyjne, tzw. kąpiele w dźwiękach oraz poprzez ucztę dźwięków pierwotnych instrumentów etnicznych w pozycji siedzącej i leżącej na materacach pod kocem. **Prosimy zatem Szanownych Uczestników o strój sportowy oraz zabranie ze sobą małego kocyka i karimaty.**

Grupa docelowa: dyrektorzy szkół podstawowych

Koordynator sieci: Barbara Krzywulicz

Prowadzący: Małgorzata Bartoszek certyfikowany terapeuta

Termin : 25.03.2022r. (piątek) godz. 10.00 – 12.00

FORMA BEZPŁATNA

Miejsce: Biblioteka Pedagogiczna w Głogowie, ul. Jedności Robotniczej 10 (obok I LO)

Zapisy na spotkanie Sieci do dnia 21.03.2022r.

**na stronie PODM Głogów w zakładce „Zapisy na szkolenia” – elektroniczny formularz
zgłoszeniowy na formę bezpłatną, lub telefonicznie 76 838 42 93.**