



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli w Głogowie
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 838 42 93
email: szkolenia@pcpppidn.eu



Głogów, 12.10.2025 r.

Szanowni Dyrektorzy, Nauczyciele

Dyrektor Powiatowego Ośrodka Doradztwa Metodycznego w Głogowie

serdecznie zaprasza

22.10.2025 r.

do udziału w webinarium online, pt.

**„Relaks nauczycielski, czyli jak prowadząc lekcje pozostać
oazą spokoju”**

Zawód nauczyciela wiąże się z ogromną odpowiedzialnością – za uczniów, ich wiedzę, wychowanie oraz bezpieczeństwo. Praca z młodymi ludźmi daje wiele satysfakcji, ale też bywa źródłem stresu (problemy wychowawcze, emocjonalne reakcje uczniów czy rodziców).

Podczas webinarium uczestnicy dowiedzą się, jak zachować spokój w trudnych sytuacjach, świadomie reagować na emocje – swoje i innych – oraz jak wspierać siebie w codziennej pracy.

Zakres tematyczny

Podczas spotkania omówione zostaną m.in.:

- mechanizmy gromadzenia stresu w ciele,
- sposoby na zmniejszenie stresu oksydacyjnego,
- zasady higieny pracy pedagoga,
- zachowania prewencyjne wspierające odporność na stres,
- praktyczne techniki obniżania napięcia w czasie lekcji.

Adresaci: nauczyciele, pedagodzy, osoby zainteresowanych rozwojem osobistym i zawodowym.

Prowadzący: **Ariadna Wardzińska** - edukator Dolnośląskiej Biblioteki Pedagogicznej we Wrocławiu

Osoba odpowiedzialna: Arlena Kiziak - doradca metodyczny edukacji wczesnoszkolnej

Termin: **22 października 2025r., godz. 15:30 – 17.00**

Forma: online (link zostanie przesłany uczestnikom na adres e-mail podany w zgłoszeniu)

Prosimy o zgłaszanie się na webinarium poprzez elektroniczny formularz zgłoszeniowy na stronie PODM w Głogowie w zakładce zapisy na szkolenia
zapisy- <https://zapisy-bezplatne.pcpppidn.eu/>

Zapisy na webinarium trwają do 20 października 2025 r.

Wszelkich informacji dotyczących form szkoleniowych udziela dział szkoleń,
tel. 76 8384293

**Dyrektor PODM w Głogowie
Barbara Krzywulicz**