



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, 7 marca 2026 r.

Szanowni Dyrektorzy, Nauczyciele

Dyrektor Powiatowego Ośrodka Doradztwa Metodycznego w Głogowie

serdecznie zaprasza do udziału w webinarium online  pt.:

„Techniki relaksacyjne w klasie – jak i kiedy stosować”

Webinarium skierowane jest do nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, nauczycieli klas 4–8, nauczycieli bibliotekarzy, pedagogów szkolnych oraz nauczycieli pracujących w świetlicach szkolnych.

Współczesne dzieci i młodzież funkcjonują w świecie szybkiej informacji , intensywnych bodźców i nieustannego tempa zmian. Szkoła stawia przed uczniami wiele wymagań, które mogą wiązać się z napięciem i stresem. Dlatego coraz większego znaczenia w pracy nauczyciela nabierają metody wspierające wyciszenie, odzyskanie koncentracji  oraz regulację emocji.

Podczas webinarium uczestnicy poznają proste, praktyczne i skuteczne techniki relaksacyjne, które można wykorzystywać w codziennej pracy dydaktycznej – na początku lekcji, w czasie przerwy śródlekcyjnej lub jako formę podsumowania zajęć.

Cel webinarium:

- zapoznanie nauczycieli z różnorodnymi formami relaksacji możliwymi do zastosowania w warunkach szkolnych,
- wzbogacenie warsztatu pracy o praktyczne ćwiczenia wspierające koncentrację i dobrostan uczniów.

Podczas spotkania zostaną zaprezentowane m.in.:

- kinezylogia edukacyjna 
- ćwiczenia oddechowe 
- automasaż 
- joga oczu 
- wizualizacja i krótkie ćwiczenia wyciszające 

Uczestnicy poznają również przykłady technik relaksacyjnych, które ze względu na swój charakter terapeutyczny nie powinny być stosowane w pracy szkolnej bez odpowiednich kwalifikacji specjalistycznych.

Informacje organizacyjne

Termin: 18 marca 2026 r.

Godzina: 15.30 – 17.00

Forma: bezpłatna

Miejsce: platforma ClickMeeting

Prowadząca: Ariadna Wardzińska – edukator Dolnośląskiej Biblioteki Pedagogicznej we Wrocławiu

Osoba odpowiedzialna: Arlena Kiziak – doradca metodyczny

Zapisy:

Prosimy o zgłaszanie się na webinarium poprzez elektroniczny formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie PODM w Głogowie w zakładce - Zapisy na szkolenia:

 zapisy-bezplatne.pcpppidn.eu

 Termin zapisów: do 16 marca 2026 r.



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



Wszelkich informacji dotyczących form szkoleniowych udziela Dział Szkoleń

 tel. 76 838 42 93

Serdecznie zapraszamy do udziału i wspólnego odkrywania prostych metod wspierających koncentrację,
spokój i dobre samopoczucie uczniów w codziennej pracy szkolnej 🌱😊

Dyrektor PODM w Głogowie
Barbara Krzywulicz