

Zapraszamy na szkolenie:

„Stres w pracy wychowawcy”

Termin: **25.11.2020 r. godz. 15.30**

Rodzaj formy: **szkolenie on-line lub stacjonarne**

Adresaci szkolenia: **nauczyciele szkół i placówek oświatowych oraz zainteresowani**

Program szkolenia:

1. Mechanizm psychologiczny powstawania stresu.
2. Stresory w pracy nauczycielskiej.
3. Objawy i skutki stresu na poziomie emocjonalnym, poznawczym i behawioralnym.
4. Stres przewlekły a wypalenie zawodowe.
5. Skuteczne formy autoterapeutyczne.
6. Profilaktyka stresu.
7. Techniki relaksacyjne.

Szkolenie odbywa się w ramach kursu doskonalącego Akademii Wychowawcy.

Informacje organizacyjne:

1. Na szkolenie **prosimy obowiązkowo zapisywać się** przez zgłoszenie w sekretariacie PODN, [tel.: 23 654 32 47](tel:236543247) lub na adres e-mail: odnmlawa@wp.pl
2. Dzień przed szkoleniem, każdy z uczestników otrzyma na adres e-mail link do platformy szkoleniowej.
3. Udział w szkoleniu dla przedstawicieli szkół/placówek z porozumienia jest bezpłatny, dla pozostałych uczestników 50,00 zł.

DYREKTOR PODN

Jolanta Bem