

# Techniki relaksacyjno - kompensacyjne jako przeciwdzia&nbsp;anie stanom napi&nbsp;cia i frustracji w &nbsp;rodowisku szkolnym

---

Cel szkolenia:

- przekazanie podstawowej wiedzy na temat mechanizm&nbsp;w stresu i relaksacji w szkole,
- zapoznanie nauczycieli z odpowiednimi &nbsp;wiczeniami relaksacyjno - kompensuj&nbsp;ymi do wykorzystania na lekcji,
- przedstawienie podstawowych asan i ich modyfikacji jako sposobu na prac&nbsp; ze sob&nbsp; samym na bardzo subtelnym poziomie &nbsp;wiadomo&nbsp;ci w&nbsp;anego cia&nbsp;a.

Efekty szkolenia /uczestnik/:

- nab&nbsp;dzie podstawow&nbsp; wiedz&nbsp; na temat &nbsp;wicze&nbsp; relaksacyjno - kompensacyjnych,
- b&nbsp;dzie potrafi&nbsp; wykorzysta&nbsp; trening antystresowy na zaj&nbsp;ciach z dzie&nbsp;mi i m&nbsp;odzi&nbsp;&nbsp;,
- posi&nbsp;dzie umiej&nbsp;tno&nbsp;sc&nbsp; pracy nad w&nbsp;asnym cia&nbsp;em (automasa&nbsp;, podstawowe asany) w celu niwelowania sytuacji stresogennych.

Adresat: zainteresowani nauczyciele

Poziom kształcenia: SP, G, PG

Forma doskonalenia: warsztaty

Miejsce: ODMiDN Legnica

Data: 2016-05-14

Godzina: 09:30-12:00

Sala: 12

Spos&nbsp;w rekrutacji: zg&nbsp;oszenia telefoniczne do dnia 2016-05-10

Na zaj&nbsp;cia nale&nbsp;ży przynie&nbsp;c&nbsp; koc oraz du&nbsp;&nbsp; pi&nbsp;k&nbsp; fitball.

Prowadz&nbsp;cy:

dr Renata Myrna-Bekas