

Techniki relaksacyjno - kompensacyjne jako przeciwdzia anie stanom napi cia i frustracji w rodowisku szkolnym

Cel szkolenia:

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

Efekty szkolenia /uczestnik/:

- nab dzie podstawow wiedz na temat wicze relaksacyjno - kompensacyjnych,
- b dzie potrafi wykorzysta trening antystresowy na zaj ciach z dzie mi i m odzi ,
- posi dzie umiej tno sc prac nad w asnym cia em (automasa , 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 b rekrutacji: zg oszenia telefoniczne do dnia 2016-05-10

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

Prowadz cy:

dr Renata Myrna-Bekas