

# Centrum LSCDN

<https://www.lscdn.pl/pl/kursy/670k7739,Radzenie-sobie-ze-stresem-propozycje-scenariuszy-zajec-na-godziny-wychowawcze.html>  
2023-01-29, 20:37

## 3906.Radzenie sobie ze stresem - propozycje scenariuszy zajęć na godziny wychowawcze

### Informacje ogólne

#### Kategoria szkolenia

Oferta dla nauczycieli kształcenia ogólnego i specjalnego

#### Obszar

Wychowanie, profilaktyka, opieka, doradztwo zawodowe i wdż

#### Forma

Kurs doskonalący

#### Liczba godzin

10

#### Cena

bezpłatne

#### Odbiorca

Nauczyciele wszystkich typów szkół / placówek, Nauczyciele wychowawcy, Pedagogzy i psychologzy szkolni

#### Kierownik

Beata Soboń

### Program

Podstawowe wiadomości o stresie i jego wpływie na funkcjonowanie człowieka.

Konstruktywne sposoby redukcji stresu na płaszczyźnie psychicznej i fizycznej. Analiza praktycznych ćwiczeń .

Ćwiczenia umiejętności gospodarowania czasem i podejmowania właściwych decyzji jako sposób na redukcję stresu.

### Organizacja

Kurs zdalny odbywa się w trybie asynchronicznym na platformie G Suite z wykorzystaniem aplikacji Classroom lub usługi <https://classroom.google.com/>. Wymagane jest posiadanie indywidualnego konta Google (w domenie @gmail.com). Imienne zaproszenia mailowe do zajęć w Classroom zostaną wysłane przez prowadzącego na 24 godziny przed rozpoczęciem się kursu na adres mailowy Google podany w profilu użytkownika w systemie lscdn.pl.

Kurs trwa 3 tygodnie.

W ramach kursu będą dwa spotkania synchroniczne.

Warunkiem zaliczenia kursu i otrzymania zaświadczenia jest obecność na spotkaniach synchronicznych i wykonanie obowiązkowych zadań.

---

## Prowadzący

Beata Soboń

---

## Zapisz się

---

**3906/SZ/1416/B/2  
023**

1. W trybie zdalnym

01.03.2023 16:30 -  
09.03.2023 00:00  
Prowadząca Beata  
Soboń

LSCDN Internet Online  
Lublin  
Lublin

bezpłatne

Brak miejsc