

# Centrum LSCDN

<https://www.lscdn.pl/pl/trainings/711k8807,Radzenie-sobie-ze-stresem-propozycje-scenariuszy-zajec-na-godziny-wychowawcze.html>  
01.05.2024, 00:26

## 3911.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 wdź

#### Forma

Kurs doskonalący

#### Liczba godzin

10

#### Cena

bezpłatne

#### Odbiorca

Nauczyciele wszystkich typów szkół / placówek

#### 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

Spotkanie odbędzie się na platformie Meet. Imienne zaproszenia e-mail do zajęć zostaną wysłane przez prowadzącego na 24 godziny przed rozpoczęciem się seminarium na adres podany w profilu użytkownika w systemie lscdn.pl.

### Prowadzący

Beata Soboń

**3911/SZ/308/B/202**

**4**

1. W trybie zdalnym

Prowadząca Beata Soboń

06.05.2024 16:30 -

16.05.2024 16:30

LSCDN Internet Online

Lublin

Lublin

bezpłatne

Brak miejsc



**Nie odpowiada Ci  
termin lub miasto?**

Możesz zapisać się na szkolenie bez preferencji, w trybie oczekiwania i jeśli będzie zorganizowana inna grupa zostaniesz o tym powiadomiony.

[Pokaż](#)

