



SZKOLENIE

Radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami w pracy nauczyciela/wychowawcy

➤ **Adresaci szkolenia:**

Szkolenie przeznaczone jest dla nauczycieli i wychowawców zainteresowanych praktycznymi sposobami osiągnięcia spokoju i równowagi emocjonalnej w codziennej pracy oraz technikami wspierania emocjonalnego uczniów, wychowanków, rodziców.

➤ **Tematyka szkolenia:**

1. Stresowe ABC, czyli psychosomatyczne aspekty dystresu.
2. Indywidualna strategia reagowania w sytuacji trudnej.
3. Trening praktyczny efektywnego radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem technik terapii akceptacji i zaangażowania (ACT).
4. Sztuka zarządzania trudnymi emocjami w pracy nauczyciela.
5. Pedagogiczny work-life balance – jak dbać o wewnętrzne zasoby by osiągać satysfakcjonującą równowagę w życiu zawodowym i domowym.

➤ **Prowadząca szkolenie:**

Maja Wencierska – psycholog, neurokognitywista, coach. W swojej Pracowni Inspiracji i Rozwoju Cognitivo prowadzi indywidualne wsparcie dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych w sytuacjach kryzysowych, w zakresie zarządzania emocjami postrzeganymi jako trudne, budowania satysfakcjonujących relacji w rodzinie i w pracy, odkrywania i pokonywania barier w realizowaniu życiowych celów.

➤ **Korzyści ze szkolenia:**

- Oferujemy szkolenie praktyczne, prowadzone przez specjalistkę w danej dziedzinie.
- Wszyscy uczestnicy szkolenia otrzymają **zaświadczenie ukończenia** szkolenia.
- Oszczędność czasu i bezpieczeństwo – szkolenie w formie on-line.



➤ **Informacje organizacyjne:**

| | |
|--------------------------------|---|
| Termin szkolenia: | 16 marca 2021 r. w godz. 17.00 – 19.30 |
| Nabór: | Do 14 marca 2021 r. |
| Czas trwania szkolenia: | 3 godz. dydaktyczne |
| Miejsce szkolenia: | MS Teams (uczestnicy otrzymają link do spotkania) |
| Koszt szkolenia: | 70 zł/ osoba; studenci i absolwenci ZPSB – 55 zł |
| Numer konta bankowego: | Zachodniopomorska Szkoła Biznesu Wydział w Gryficach 21 1240 3842 1111 0000 3081 9544 |
| Kontakt: | Zachodniopomorska Szkoła Biznesu Wydział w Gryficach ul. Piłsudskiego 34 72-300 Gryfice tel. 91 38 77 098 e-mail: gryfice@zpsb.pl |

Na prośbę zainteresowanych osób, ZPSB wystawia faktury VAT.