

Warsztat radzenia sobie ze stresem w sytuacji pandemii

Dla kogo

Warsztat przeznaczony dla nauczycieli, wychowawców, pedagogów i psychologów zatrudnionych w placówkach oświatowych w Warszawie. Zapraszamy osoby ciekawe technik poznawczo-behawioralnych, chcące wzmacniać swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem własnym oraz poszukujące możliwości pomocy uczniom w tej trudnej dla wszystkich sytuacji.

Cele

Celem warsztatu jest:

- uzyskanie wsparcia,
- zapobieganie wypaleniu zawodowemu,
- doświadczenie w dzieleniu się problemami,
- wspólne poszukiwanie rozwiązań,
- doskonalenie technik redukcji stresu,
- pogłębianie umiejętności pracy z grupą,
- zwiększanie bazy technik i metod pracy z uczniem,
- próba odnalezienia dobrostanu psycho-fizycznego w zmiennej rzeczywistości szkolnej.

Grupa

Zapraszamy **8 osób**, gotowych do przejścia na system pracy online, gdyby pojawiły się ograniczenia z powodu Covid-19.

Terminy

Całość warsztatu składa się z 2 spotkań, które odbędą się **30.10.2020** i **20.11.2020 (czwartki)** w godz. **10.00-14.00**.

Zapisy

Aby wziąć udział w warsztacie, prosimy przesać kartę zgłoszenia do dnia **15.10.2020** na adres: zapisy@mop-poradnia.pl. Decyduje kolejność zgłoszeń. Przed rozpoczęciem warsztatu poprosimy Państwa o potwierdzenie udziału.

Prowadząca

Anna Gawkowska - pedagog, psycholog, psychoterapeuta