

Szkolenie Rady Pedagogicznej w ramach projektu POWER SA

„Zdrowa atmosfera wznosi edukację na wyżyny”

11 grudnia odbyło się w naszej szkole szkolenie dla pracowników i kadry zarządzającej pt. „Jak radzić sobie ze stresem w środowisku szkolnym”. Podczas szkolenia zdiagnozowaliśmy co stresuje nas najbardziej w naszej codziennej pracy, dyskutowaliśmy o różnych negatywnych jak i pozytywnych skutkach stresu. Omawialiśmy jak oswoić stres i jak przygotować się do sytuacji stresowej. Przeanalizowaliśmy również jak zachowuje się nasze ciało w reakcji na stres i zaraz po sytuacji stresowej. Szkolenie przypomniało nam kilka cennych technik radzenia sobie w różnych sytuacjach szkolnych.



