

Stresszkezelés segítése tanároknak

5 órás szakmai képzés

Ismertető a szakmai programról

A pedagógus pályán dolgozó valamennyi kolléga több stresszforrással találkozik mindennapi munkája folyamán.

A gyakorlat-orientált tréningnap keretében a résztvevők megismerkednek a stressz fogalmával, forrásaival, a pozitív és a distressz felismerésével és megkülönböztetésével, a stresszt okozó helyzetek felismerésének, a kialakuló negatív gondolatok és érzések tudatosításának és kezelésének különböző módszereivel.

A tréning során elsajátított készségek a mindennapi hatékony problémamegoldást és stresszkezelést segítik elő. A program fejleszti a résztvevő önismeretét, érzelmi intelligenciáját, növeli személyes hatékonyságát a munkában és azon túl is.

Minimális létszám: 12 fő

Maximális létszám: 18 fő

A képzés kezdési időpontja: 10.00 óra (amennyiben a helyszín Budapesttől 200 km-nél távolabb van, úgy lehetséges 10.30, illetve 11.00 óra)

Tréner/előadó: **Szentes Judit és Szenthe-Tormássi Anna**, a Katolikus Pedagógiai Intézet pedagógiai szakértői, **Fórián-Szabó Kinga**, mentálhigiénés tréner

A képzésnek helyet adó intézmény által biztosítandó infrastrukturális feltételek:

- előadói számítógép interneteléréssel, projektor, hangfal
 - a résztvevők számának megfelelő mennyiségű szék – lehetőség a körberendezésre
 - flipchart vagy tábla
-