



M e g h í v ó

Stresszkezelés

(Időpont: 2023. október 20. péntek 11.00 – 15.30 helyett)

Új időpont: 2023. november 15. szerda 11.00 – 15.30
Helyszín: **Boldog Salkaházi Sára Technikum és Kollégium**
Szombathely, Petőfi S. u. 6.

11⁰⁰ – 15³⁰ Előadás és műhelymunka

A pedagógus pályán dolgozó valamennyi kolléga több stresszforrással találkozik mindennapi munkája során. Gyakorlatorientált tréningek segítségével keressük a hatékony problémamegoldásokat, hangsúlyozzuk a saját erőforrásokban való gondolkodást, a mélyebb önismeretet. Területei: stresszkezelés, konfliktuskezelés, asszertivitás tréning, együttműködés fejlesztése; a kiegészítő megelőzésének különböző részterületei, valamint számolni kell a digitális technológia egészségünkre gyakorolt hatásával is.

Előadók: **SZENTHE – TORMÁSSI ANNA** KaPI intézetvezető – helyettes
SZENTES JUDIT KaPI pedagógiai szakértő

Gyakorlati szemléletű szakmai program a következő célcsoportok számára:

Általános és középiskola bármely szakos érdeklődő pedagógusának, akik szívesen bekapcsolódnak az aktív munkába. A minimális létszám 12 fő, a maximális létszám: 25 fő

*A 277/1997. (XII.22.) Kormányrendelet értelmében a pedagógusok 7 évenként kötelező 120 órás továbbképzésének 25 %-a legalább 5 órás, nem akkreditált képzések keretében is teljesíthető.
Igazolást a részvételtől a konferencia teljes időtartamán jelenlévők részére a rendezvényt követően van módunk kiállítani.*