

## Informacje dotyczące szkolenia

- **adresaci:** nauczyciele, wychowawcy świetlic szkolnych, internatów, pedagodzy, psycholodzy, terapeuci, osoby pracujące- przebywające z ludźmi mającymi kłopoty ze stresem, pielęgniarki, opiekunki społeczne, pracownicy socjalni, osoby narażone na sytuacje stresogenne.

- **treść szkolenia:**

- zapoznanie z psychologicznym podłożem powstania stresu
- stres a emocje
- następstwa przewlekłego stresu
- źródła stresu
- modele reakcji organizmu na stres
- zapoznanie z treningiem antystresowych
- ukazanie sposobów radzenia sobie ze stresem i sytuacjami stresowymi
- asertywność - metoda zwalczania stresu
- zagadnienia ogólne odporności na frustrację i stres
- adaptacja do stresu i technika opanowania stresu

- **ilość godzin:** 5

## Najbliższe terminy szkoleń, ceny i promocje

**termin:** □

**2 □ kwietnia 2017, godz. 12.30 - 16.00 - cz. 1, 21 maja 2017 - godz. 15.00 - 18.00 - cz. 2 (warsztaty)**

- **miejsce szkolenia:** Zespół Szkół Nr 26, Warszawa - Ochota, ul. Urbanistów 3
- **termin realizacji:** w zależności od utworzenia grupy
- **cena:** 230 zł zł
- zaświadczenie w dniu szkolenia

## Formularz zgłoszeniowy

Zgłoś chęć uczestnictwa wypełniając krótki formularz:

{aicontactsafeform pf=1|use\_css=1|aics\_subject=Szkolenie: Trening antystresowy}