

Oferta Powiatowego Zespołu Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych  
w Szamotułach na rok szkolny 2022/2023

<b>Temat/Forma</b>	<b>Trening relaksacyjny</b>
<b>Adresat</b>	Uczniowie kl. VIII
<b>Cel i treść</b>	- skuteczne sposoby obniżania napięcia emocjonalnego - ćwiczenia w uważności i samoobserwacji - różne rodzaje treningów relaksacyjnych
<b>Liczba godzin</b>	1 spotkanie 1-2 godziny
<b>Termin</b>	do uzgodnienia
<b>Miejsce realizacji</b>	placówka zgłaszająca zajęcia
<b>Osoba prowadząca</b>	mgr Gertruda Krupska
<b>Uczestnicy</b>	grupa, klasa
<b>Materiały i sprzęt potrzebny do przeprowadzenia warsztatów/prelekcji</b>	Warsztat

**Prosimy ustalić telefonicznie przebieg spotkania lub skontaktować się z osobą prowadzącą. Tel. do poradni 664 064 138– Szamotuły, (67) 2540353 – Wronki**