

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

<b>Temat/Forma</b>	Zajęcia relaksacyjne. Jak radzić sobie ze stresem - skuteczne techniki relaksacji.
<b>Adresat</b>	nauczyciele
<b>Cel i treść</b>	- czym jest stres - niekonstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem - skuteczne metody relaksacji
<b>Liczba godzin</b>	30-45 minut
<b>Termin</b>	do uzgodnienia
<b>Miejsce realizacji</b>	w zainteresowanej placówce
<b>Osoba prowadząca</b>	mgr Gertruda Krupska
<b>Uczestnicy</b>	grono nauczycielskie
<b>Materiały i sprzęt potrzebny do przeprowadzenia warsztatów/prelekcji</b>	Prezentacja lub prezentacja z elementami pracy warsztatowej

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