



M e g h í v ó

Stresszkezelés, megküzdés, reziliencia – workshop _ pedagógusoknak

A képzési napot ajánljuk az általános és középiskolákban tanító tanárok, tanítók és óvodapedagógusok és minden érdeklődő számára.

Időpont: **2023. március 10. péntek, 9⁰⁰ – 13³⁰ óra**

Helyszín: **Katolikus Pedagógiai Intézet, Budapest, 1068 Városligeti fasor 42.**

A képzés módja: jelenléti

Téma:

85 éve, hogy a stressz fogalma bekerült a köztudatba. De mit lehet róla tudni ma, a 21. század elején?

Mi az és hogyan hat ránk?

Mi minden múlik azon, hogyan vélekedünk róla?

Miként függ össze életminőségünkkel és az érték-vezérelt élettel?

És mit tehetünk annak érdekében, hogy a benne lévő erőt a javunkra fordítsuk?

Ezekkel a kérdésekkel foglalkozunk a workshopon, miközben lehetőséget teremtünk arra, hogy ki-ki felülvizsgálja a számára legfontosabb stressztényezők szerepét és a benne rejlő lehetőségeket az életében.

Az workshopon előadás, egyéni és kiscsoportos munka váltogatják egymást, a jelentkezők aktív részvételére számítunk.

.

A műhely vezetője:

FORIÁN- SZABÓ KINGA

középiskolai tanár, mentálhigiénés és szervezetfejlesztő szakember, tréner és csoportcoach

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 részvételről a konferencia teljes időtartamán jelenlévők részére a rendezvény végén van módunk kiállítani.