

# Informacje o zajęciach warsztatowych

<b>Temat</b>	<b>Jak radzić sobie ze stresem</b>
<b>Dla kogo przeznaczone są zajęcia warsztatowe</b>	Zajęcia przeznaczone dla osób, które chcą zapoznać się z metodami i technikami skutecznego radzenia sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami.
<b>Cel zajęć warsztatowych</b>	Celem zajęć jest doskonalenie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach życia codziennego i zawodowego, opracowanie strategii swobodnego zachowywania się wobec trudnych zachowań innych osób, budowanie osobistych zasobów potrzebnych do skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami.
<b>Umiejętności i wiedza, jaką uzyska uczestnik</b>	Uczestnik zrozumie istotę i przyczyny stresu, zapozna się z metodami przydatnymi w trudnych sytuacjach, nauczy się obniżać swoje napięcie dzięki technikom oddechowym i relaksacyjnym.
<b>Stosowane metody pracy</b>	Wykład, ćwiczenia indywidualne, symulacyjne, praca w parach, analiza dotychczasowych doświadczeń zawodowych i edukacyjnych, dyskusja
<b>Czas trwania zajęć warsztatowych</b>	2 dni godz. 9 - 14
<b>Dodatkowe informacje dla uczestnika</b>	Warto zabrać ze sobą materiały do pisania i kanapkę.