

NIEDOCENIONA SIŁA ODDECHU I UWAŻNOŚCI. Metody relaksacyjne w praktyce. Szkolenie wspierające zarządzanie stresem u nauczycieli

Szkolenie online z Martą Kamińską – psycholożką, trenerką empatii, coachem.

Praktyka uważności (*mindfulness*) w ostatnim czasie nabrała dużej popularności. I słusznie, jako że istnieje coraz więcej badań dowodzących, że praktyki medytacyjne i oddechowe redukują nasz stres, lęk, objawy wypalenia zawodowego czy depresji. W czasach ciągłego biegu momenty zatrzymania są luksusem, po który warto sięgać. Podczas szkolenia uczestnicy poznają różne metody relaksacji, które stosowane regularnie zwiększają naszą odporność na stres i lęk w codziennym życiu.

Kompetencje zdobyte na szkoleniu umożliwią:

- Wprowadzenie technik redukujących stres do codzienności
- Świadome korzystanie z oddechu jako wsparcia w sytuacjach trudnych
- Pogłębienie świadomości swoich uczuć i potrzeb
- Wprowadzenie nowych rytuałów dbania o siebie do swojego życia

TEMATYKA:

- Neuropsychologia stresu
- Podstawy uważności
- Wspierająca siła oddechu
- Techniki redukujące stres (skanowanie ciała, praktyki oddechowe)
- Ruch i aktywność jako najlepsze lekarstwa na stres

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Adresaci: nauczyciele, specjaliści szkół i placówek oświatowych, Rady Pedagogiczne

Forma: **ONLINE**

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne

Termin: **8 maja 2025 r., godz. 17.00 - 19.15**

Cena: **179 zł brutto/osobę**

1590 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - **grupa do 10 osób**

2090 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - **grupa do 30 osób,**

Dopłaty:

- powyżej 30 do 40 osób – 50 zł/osobę,
- powyżej 40 do 50 osób – 40 zł/osobę,
- powyżej 50 osób – 35 zł/osobę

(cena obejmuje: szkolenie, materiały szkoleniowe, zaświadczenie o udziale w szkoleniu)

Osoba prowadząca: **Marta Kamińska** - psycholożka, trenerka empatii, coach. W swojej pracy łączy wiedzę i praktykę psychologiczną z modelem Porozumienia bez Przemocy. Podczas szkoleń zaprasza do zwolnienia tempa, do uważnego kontaktu ze sobą oraz do budowania relacji (ze sobą i innymi) opartych na empatii.

Zapisy indywidualne: [>TUTAJ<](#)

Zapisy grupowe/Rad Pedagogicznych: [>TUTAJ<](#)

Więcej szkoleń: <https://www.empiria.edu.pl/kalendarium>