



HARMONOGRAM ZAJĘĆ – GR I z zakresu „Radzenie sobie ze stresem”

Data	Czas realizacji	Liczba godz. dydakt.	Tematyka zajęć	Prowadzący zajęcia
11.07.2012r.	8.30-09.00		Rejestracja uczestników/uczestniczek	
	09.00-10.30	2	1. Mój stres: a) definicja; b) diagnoza; c) strategie radzenia sobie.	Aleksandra JĘDRYSZEK-GEISLER
	10.30-10.45		Przerwa kawowa (kawa/herbata, ciasto)	
	10.45-12.15	2	2. Stresory. 3. Następstwa stresu.	Aleksandra JĘDRYSZEK-GEISLER
	12.15-12.45		Przerwa obiadowa	
	12.45-14.15	2	4. Zmiana perspektywy postrzegania sytuacji. 5. Techniki relaksacyjne. 6. Zarządzanie sobą w czasie.	Aleksandra JĘDRYSZEK-GEISLER
	14.15-14.30		Przerwa kawowa (kawa/herbata, ciasto)	
	14.30-16.00	2	7. Budowanie poczucia wewnętrznej wolności, jako najsilniejszego czynnika przeciwdziałania stresowi. 8. Podsumowanie szkolenia. 9. Ewentualne pytania.	Aleksandra JĘDRYSZEK-GEISLER