



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

Data	Czas realizacji	Liczba godz. dydakt.	Tematyka zajęć	Prowadzący zajęcia
13.07.2012r.	8.30-09.00		<b>Rejestracja uczestników/uczestniczek</b>	
	09.00-10.30	2	1. Mój stres: a) definicja; b) diagnoza; c) strategie radzenia sobie.	<b>Aleksandra JĘDRYSZEK-GEISLER</b>
	10.30-10.45		<b>Przerwa kawowa (kawa/herbata, ciasto)</b>	
	10.45-12.15	2	2. Stresory. 3. Następstwa stresu.	<b>Aleksandra JĘDRYSZEK-GEISLER</b>
	12.15-12.45		<b>Przerwa obiadowa</b>	
	12.45-14.15	2	4. Zmiana perspektywy postrzegania sytuacji. 5. Techniki relaksacyjne. 6. Zarządzanie sobą w czasie.	<b>Aleksandra JĘDRYSZEK-GEISLER</b>
	14.15-14.30		<b>Przerwa kawowa (kawa/herbata, ciasto)</b>	
	14.30-16.00	2	7. Budowanie poczucia wewnętrznej wolności, jako najsilniejszego czynnika przeciwdziałania stresowi. 8. Podsumowanie szkolenia. 9. Ewentualne pytania.	<b>Aleksandra JĘDRYSZEK-GEISLER</b>