



Uczniowie i nauczyciele wracają do formy - pomocą w tym szkolenia

2021-05-22

Po tak długim okresie izolacji powrót do formy - fizycznej i psychicznej - wymaga nie lada wysiłku, ale i odpowiedniego podejścia. Krakowskim uczniom pomogą w tym procesie nauczyciele. W maju wezmą udział w szkoleniach poświęconych m.in. skutecznym metodom motywowania oraz roli ruchu i rekreacji w łagodzeniu napięć i lęków.

Spotkania szkoleniowe online, których w maju odbędzie się jedenaście, organizowane są przez Wydział Edukacji UMK i wpisują się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Ich tematyka została dobrana w odpowiedzi na propozycje samych nauczycieli zebrane w specjalnej ankiecie.

- W ramach szkoleń nauczyciele dowiedzą się, jak prowadzić rozmowy z uczniami będącymi w kryzysie psychicznym, jak skutecznie motywować do podjęcia aktywności intelektualnych i fizycznych, jak łagodzić stres i napięcia, a także jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu. Ta wiedza pozwoli im udoskonalić dotychczasowe działania, ale z pewnością zainspiruje też do nowych inicjatyw czy metod pracy z uczniem - mówi Anna Domańska, p.o. dyrektora Wydziału Edukacji UMK.

Tematy szkoleń

- Dieta na stres. Co jeść, aby ukoić nerwy i wzmocnić odporność?
- Zdrowa postawa w niezdrowych czasach, czyli jak zdrowo siedzieć, oddychać i być obecnym w swoim ciele
- Choreoterapia sposobem na stres i napięcie w pracy nauczyciela
- Work-life balance jako jeden z czynników przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu nauczycieli
- Lasoterapia - moc leczniczych spacerów
- Jak zacząć bezpiecznie przygodę ze sportem i zdrowo ruszać się, aby uniknąć kontuzji i osiągnąć dobre rezultaty dla organizmu
- Wzmacnianie umiejętności prowadzenia rozmów wspierających młodzież w kryzysie psychicznym oraz skutecznie zachęcające do podjęcia aktywności (intelektualnych, fizycznych i poznawczych)
- Ruch i relaksacja a poczucie szczęścia i dobrostanu
- Motywacja do ruchu i aktywności na świeżym powietrzu - co zrobić, aby zachęcić dzieci i młodzież do wyjścia z online do offline i zacząć ćwiczyć?
- Aktywność ruchowa i jej wpływ na rozwój dzieci i młodzieży
- Budowanie pewności siebie poprzez ruch

Dokumenty do pobrania

- [Tematy szkoleń](#)
- [Karta zgłoszenia](#)
- Terminy i prelegenci - [sprawdź w harmonogramie](#).

Rejestracja: aby wziąć udział w wybranym szkoleniu, należy wypełnić kartę zgłoszenia i przesłać ją na adres e-mail: kursy@taxus.edu.pl. O przyjęciu na konkretny termin szkolenia decyduje kolejność zgłoszeń. Liczba miejsc jest ograniczona. Osoby zakwalifikowane



**Magiczny
Kraków**

otrzymają drogą elektroniczną od koordynatorów z firmy TAXUS Centrum Szkoleń potwierdzenie oraz link z instrukcją logowania do wydarzenia.