



## **„Kraków w formie” promuje zdrowie i szkoli nauczycieli**

2023-09-15

**W ramach kampanii „Kraków w formie” miasto zaprasza nauczycieli do udziału w szkoleniach, których tematyka dotyczy troski o zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. O udziale w zajęciach decyduje kolejność zgłoszeń.**

W ramach szkoleń nauczyciele dowiedzą się m.in.: jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu, jak dbać o swoje ciało, jak prowadzić rozmowy z uczniami będącymi w kryzysie psychicznym oraz jak skutecznie ich motywować do podjęcia aktywności intelektualnych i fizycznych. Wiedza, jaką uczestnicy szkolenia będą mogli zdobyć, pozwoli udoskonalić ich dotychczasowe działania, a także zainspirować do tworzenia nowych inicjatyw czy metod wykorzystywanych w pracy z uczniem.

W tegorocznej edycji, zgodnie z oczekiwaniami samych zainteresowanych, zaproponowano tematy związane z nieustającą walką ze stresem, napięciem oraz przeciążeniem spowodowanym prowadzeniem lekcji w sposób zdalny.

### **Zapisz się**

Druga część szkoleń odbędzie się we wrześniu, w formie stacjonarnej oraz online. Liczba miejsc jest ograniczona. Aby wziąć udział w wybranych zajęciach należy wypełnić [kartę zgłoszenia](#) i przesłać ją na adres e-mail: [kursy@taxus.edu.pl](mailto:kursy@taxus.edu.pl).

Do pobrania: szczegółowy [harmonogram szkoleń](#) oraz [karta zgłoszenia](#).

O przyjęciu na wybrany termin szkolenia decyduje kolejność zgłoszeń. Osoby zakwalifikowane otrzymają potwierdzenie drogą elektroniczną od koordynatorów firmy TAXUS Centrum Szkoleń oraz link z instrukcją logowania na wydarzenie.

### **Tematy szkoleń**

1. Asertywność i budowanie pewności siebie w sytuacjach trudnych i konfliktowych – praktyczne warsztaty.
2. Nowoczesne lekcje wychowania fizycznego, czyli jak w atrakcyjny sposób przeprowadzić zajęcia wf w trybie stacjonarnym, hybrydowym i zdalnym (wykorzystanie aplikacji, telefonów, gier terenowych).
3. E-uzależnienia i jego konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży.
4. Dlaczego boli mnie ciało? Odkryj tajemnicę zdrowej postawy i naucz się bez bólu i wysiłku siedzieć, stać i oddychać.
5. Ruch i relaksacja jako narzędzie wspomagające dobrostan uczniów i nauczycieli.
6. Komunikacja i budowanie relacji z rodzicami – jak udzielać informacji zwrotnej i przekazywać trudne informacje na temat dziecka w oparciu o NVC.
7. Taniec jako jedna z form rozładowania napięcia i stresu oraz uatrakcyjnienia zajęć wychowania fizycznego.
8. Wzmacnianie umiejętności prowadzenia rozmów wspierających młodzież w kryzysie psychicznym.



**Magiczny  
Kraków**

9. Dieta dla zestresowanych, czyli co jeść, aby wzmocnić zdrowie psychiczne.
10. *Design thinking* – metoda twórczego rozwiązywania problemów w klasie.

---

Szkolenia są organizowane w ramach miejskiej kampanii sportowo-rekreacyjnej [\*\*„Kraków w formie”\*\*](#).