



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA WEJHEROWIE

ul. Ofiar Piaśnicy 22, 84-200 Wejherowo
tel. 58 672 10 08, fax 58 672 39 66 www.poradnia-wejherowo.pl

PROPONUJE

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Cele zajęć:

- nabywanie umiejętności rozpoznawania u siebie objawów stresu,
- nabywanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- ćwiczenia umiejętności odreagowania napięć,
- poszerzenie wachlarza stosowanych sposobów radzenia sobie z napięciem,

Cele szczegółowe:

- pomoc w rozpoznaniu istoty i przyczyn stresu,
- pomoc w poznaniu czynników stresogennych i własnej odporności na stres,
- zwiększenie samoświadomości na temat czynników wpływających na samopoczucie,
- ćwiczenia relaksacji poprzez kontrolę oddychania,
- rozwijanie koncentracji, zmniejszenie napięcia, wyciszenie,
- zapoznanie z techniką wizualizacyjną, technika relaksacji,

Uczestnicy: uczniowie szkół ponadpodstawowych, zajęcia warsztatowe

Czas trwania zajęć: 1,5 - 2 godziny

Miejsce: na terenie szkoły

Osoby prowadzące: mgr Aleksandra Mierska
Mgr Sylwia Romanowska

