

ОБУЧИТЕЛНА ПРОГРАМА Тренинг „АНТИ - СТРЕС”

7.09.2022 (сряда)

Времева рамка	Теми
10.00 – 11.30	<i>I част</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Представяне на програмата на тренинга ▪ Преосмисляне на личната и обществена значимост на професията „ресурсен учител” ▪ Начини за преодоляване на усещането за „изчерпаност” в професията
11.30 – 11.45	<i>Почивка</i>
11.45 – 13.15	<i>II част</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Значими роли (лични и професионални) и взаимодействие между тях ▪ Причини за нарушаване на професионалните граници ▪ Подходи за стабилизиране на самооценката в професионалната роля
13.15 – 13.45	<i>Обедна почивка</i>
13.45 – 15.15	<i>III част</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения за сваляне на психическото и мускулно напрежение ▪ Звукова гимнастика и дихателни упражнения ▪ Трезорно упражнение за намаляване на напрежението
15.15 – 15.30	<i>Почивка</i>
15.30 – 17.00	<i>IV част</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Физически упражнения за справяне с телесните симптоми на стреса ▪ Техники за самопомощ при стрес ▪ Дихателни упражнения за намаляване на стреса
17.00 – 17.15	<i>Почивка</i>
17.15 – 18.45	<i>V част</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Арт-техника за разкриване на вътрешните ресурси • Извеждане на ресурсите в екипа – „Келтски кръг” и др. ▪ Затваряне на обучението и обратна връзка

Обучаваща организация:
Консултативен център „Плиска”