



Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli serdecznie zaprasza do skorzystania z oferty szkolenia rady pedagogicznej Równowaga w życiu zawodowym i osobistym.

W obecnych czasach niezwykle ważne jest zadbanie o swój dobrostan psychiczny. Wszyscy wiemy, jak zwiększył się ostatnio nasz niepokój, zmęczenie, jak łatwo stresujemy się w sytuacjach szkolnych czy prywatnych. Dlatego warto zadbać o swoje samopoczucie, warto zainwestować w siebie!

Co zrobić, żeby lepiej poradzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego? Jak zwiększyć naszą energię, której potrzebujemy na co dzień? Jak radzić sobie ze stresem, którego nie sposób uniknąć w szkolnej rzeczywistości? Na te i inne pytania będziemy szukać odpowiedzi i rozwiązań.

Zachęcam do zapoznania się z przygotowanym fragmentem

<https://view.genial.ly/5f87fbe483a9980d6ce88638>

Prowadzący szkolenie – Anna Zalewska, doradca metodyczny z języka angielskiego.