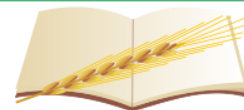


Program warsztatów: „ Zarządzanie stresem”
10-12 października 2018r.

10.10.2018r.

12:50 -13:00	Powitanie, zapoznanie z programem warsztatów. -mgr inż. Katarzyna Wszeborowska
13:00 – 14:30	Określenie czym jest stres i jakie są jego uwarunkowania w pracy w szkole. Problem stresu w aspekcie stadiów nieprzystosowania społecznego. Układ postaw jako źródło niezaspokojonych potrzeb. - dr Bartłomiej Gaik
14:30 – 15:15	Obiad
15:15 – 16:45	Wychowanek w placówce - stres inicjacyjny. Dynamika procesu grupowego i problem stresu. - dr Bartłomiej Gaik
16:45– 17:00	Przerwa kawowa
17:00 – 17:45	Czynniki sprzyjające rozwojowi pracy grupowej (redukujące stres). - dr Bartłomiej Gaik
17:45 – 19:00	Kolacja



Program warsztatów: „ Zarządzanie stresem”
10-12 października 2018r.

11.10. 2018r.

8:00 – 9:00	Śniadanie
9:00 – 10:30	Fazy pracy grupowej w kontekście sytuacji stresogennej. - dr Bartłomiej Gaik
10:30 – 11:45	Przerwa kawowa
11:45 – 12:15	Fazy pracy grupowej w kontekście sytuacji stresogennej. - dr Bartłomiej Gaik
12:15 – 12:30	Przerwa kawowa
12.30 – 14.00	Uświadomienie źródeł stresów w życiu prywatnym i zawodowym. - mgr Alicja Dąbkowska
14.15–15:00	Przerwa obiadowa
15:00 -16:30	Wpływ stresu na zachowanie i zdrowie ludzkie. - mgr Alicja Dąbkowska
18:00-19:30	Kolacja

12.10.2018r.

8:00 – 9:00	Śniadanie
9:00 – 10:30	Zarządzanie czasem a stres. - mgr Alicja Dąbkowska
10:30 – 11.45	Przerwa kawowa
11:45 – 12:15	Nastawienie a stres. - mgr Alicja Dąbkowska
12:15 – 12:30	Przerwa kawowa
12:30 – 14:00	Zarządzanie stresem – podsumowanie. - mgr Alicja Dąbkowska
14:00 –14:30	Przerwa obiadowa

Osoba odpowiedzialna za organizację warsztatów:
mgr inż. Katarzyna Wszeborowska
k.wszeborowska@kcer.pl
tel. kom.: 609 661 154

Miejsce zakwaterowania i realizacji warsztatów:
Pokoje Gościnne IKAR
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego
w Warszawie
ul. Nowoursynowska 161
<http://ikar.sggw.pl/>
<http://ikar.sggw.pl/dojazd/>
<http://adiss.sggw.pl/plan-kampus>