

Workshop-ul „Cum să îți păstrezi starea de bine și după o zi de predare?”

I.D.: 88929289

Data publicarii	01.11.23	Coduri CPV	80530000-8
-----------------	----------	------------	------------

Pretul estimativ: 2.300,00 RON - 2.300,00 RON

Descriere: Workshop-ul este destinat personalului didactic din învățământul preuniversitar. Scopul acestui workshop este să dezvolți abilitați de a gestiona mai bine emoțiile negative de la locul de muncă cu tehnici somatice atât pentru tine, cât și pentru ceilalți. În acest workshop exercițiile practice vor avea ca scop dezvoltarea unor noi abilități de a lucra cu corpul, mintea și cu emoțiile. Munca în domeniul educației poate fi extrem de solicitantă și stresantă. Profesorii pot participa la acest workshop pentru a explora propriile emoții asociate muncii lor cu ajutorul unui psihoterapeut specializat pe lucru psiho-somatic, dar și pentru a învăța tehnici și strategii practice pentru gestionarea energiei la nivel mental, emoțional și fizic. În felul acesta ai acces direct la un expert în domeniu și poți pune întrebări la sfârșitul sesiunii. JOI, 2 noiembrie 2023, interval orar 17:30-19:00, online, pe platforma ZOOM Speaker: Ana Maria Mavru Ana Maria Mavru, psihoterapeut cu o experiență de peste 7 ani de lucru cu adulții atât în cabinet, cât și ca trainer de dezvoltare personală
