



# CDN

Centrum Doskonalenia Nauczycieli  
w Koninie

## OFERTA EDUKACYJNA CDN W KONINIE ROK SZKOLNY 2022/2023

# ROZWÓJ OSOBOWY NAUCZYCIELA

Forma doskonalenia: kurs doskonalący

**Symbol K/2**

**Ćwiczenia psychofizyczne i relaksacyjne metodą redukcji stresu w pracy nauczyciela**

Adresat	zainteresowani nauczyciele wszystkich typów szkół
Cel	podczas szkolenia dowiesz się, jak za pomocą ćwiczeń psychofizycznych oraz relaksacyjno-koncentrujących obniżyć poziom stresu towarzyszący w życiu codziennym
Zagadnienia	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Profilaktyka prozdrowotna</li><li>▪ Zapobieganie i redukcja negatywnych objawów stresu</li></ul>
Kierownik	Dorota Wrzesińska
Prowadzący	Zdzisława Kozik
Liczba godzin	6
Termin zajęć	listopad 2022
Koszt	170 zł

Forma doskonalenia: warsztat metodyczny

**Symbol W/1**

**Jak sobie radzić ze złością swoją i innych? – Trening Kontroli Złości**

Adresat	nauczyciele wszystkich typów szkół, pedagodzy, psychologowie
Cel	poszerzenie kompetencji ułatwiających radzenie sobie ze złością i gniewem, zdobycie wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności z zakresu mediacji, a w szczególności umiejętności rozumienia i rozwiązywania konfliktów

Zagadnienia	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Co robi mój mózg w złości – czyli czynniki zewnętrzne i wewnętrzne wywołujące złość</li> <li>▪ O złości i samoregulacji</li> <li>▪ Jak wspierać siebie i dziecko w złości</li> </ul>
Kierownik	Wioletta Poturała
Prowadzący	Agnieszka Ciekalska
Liczba godzin	5
Termin zajęć	luty-kwiecień 2023 on-line
Koszt	100 zł

Forma doskonalenia: warsztat metodyczny

**Symbol W/2**

**PROKRASYNACJA – metody jej zwalczania**

Adresat	zainteresowani nauczyciele wszystkich typów szkół
Cel	celem szkolenia jest dostarczenie nauczycielom wiedzy, metod i narzędzi przydatnych do pracy z uczniem w celu nabycia umiejętności radzenia sobie z prokrastynacją
Zagadnienia	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prokrastynacja – czym jest</li> <li>▪ Metody jej zwalczania (ćwiczenia)</li> </ul>
Kierownik	Aleksandra Czaplicka-Wojtas
Prowadzący	Agnieszka Drązek
Liczba godzin	5
Termin zajęć	listopad-grudzień 2022
Koszt	100 zł

Forma doskonalenia: warsztat metodyczny

**Symbol W/3**

**Wykorzystywanie elementów TUS do wspierania rozwoju kompetencji społecznych i radzenia sobie z problemami emocjonalnymi. Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży**

Adresat	nauczyciele o stażu 0-3, zainteresowani nauczyciele
Cel	celem szkolenia jest dostarczenie nauczycielom wiedzy, metod i narzędzi przydatnych do pracy z grupą

Zagadnienia	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Rozwój społeczny a zabawa</li><li>▪ TUS (Trening Umiejętności Społecznych) – krótka charakterystyka</li><li>▪ TUS z elementami arteterapii jako zajęcia praktyczne</li></ul>
Kierownik	Aleksandra Czaplicka-Wojtas
Prowadzący	Agnieszka Drązek
Liczba godzin	4
Termin zajęć	grudzień 2022–styczeń 2023
Koszt	100 zł