
Stress Management and Recognition

— Europass Teachers' Academy —



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Zagadnienia omówione na kursie

- rozpoznawanie oznak stresu
- efekty stresu w środowisku edukacyjnym
- techniki relaksacyjne
- techniki oddechowe
- mindfulness
- inteligencja emocjonalna
- zarządzanie czasem



Uczestnicy kursu

Uczestnikami kursu byli nauczyciele z Włoch, Hiszpanii, Portugalii, Słowacji i Polski. Kurs był prowadzony przez psycholożkę Zsuzsę Tölgyesi.

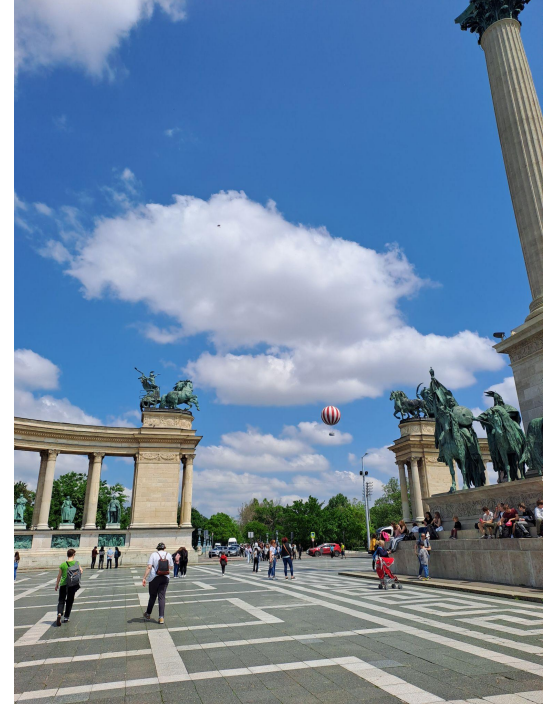
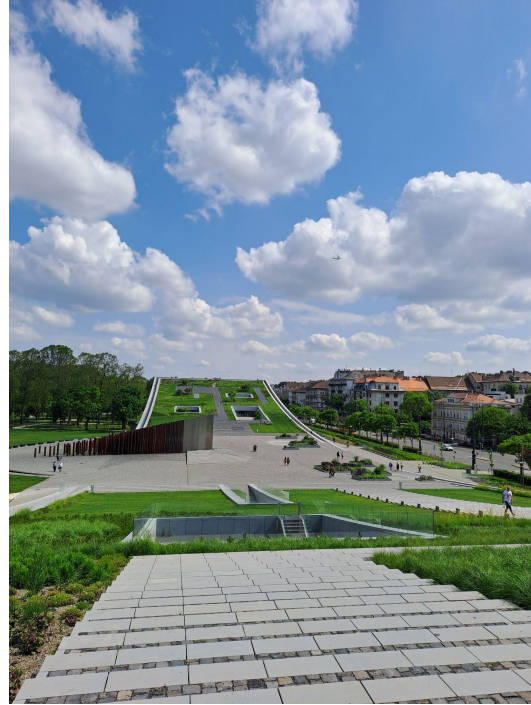


Budapeszt

Stolica Węgier położona nad Dunajem zachwyca architekturą i gościnnością mieszkańców. Nazwa Budapeszt pochodzi od dwóch części miasta: Budy po lewej stronie rzeki i Pesztu po prawej. Znakiem charakterystycznym miasta jest parlament, który największe wrażenie robi nocą gdy jest pięknie oświetlony.



Budapest



Budapest

