ERASMUS

EUROPASS TEACHER ACADEMY

KURZ MANAGMENTU STRESU

- klíčové strategie pro učitele

22.-26.8.2022

CURACAO – WILLEMSTADT

* Rozpoznání příznaků stresu
* Fakta o intervenci mezi myslí a tělem, emoční inteligence a management stresu
* Stres a výživa
* Mentální cvičení
* Nástroje plánování, které nám pomohou vypořádat se se stresem
* Mozek ve stresu – vše, co učitel potřebuje vědět
* Stres a síla umění
* Mindfulness
* Time managment napomáhající k zvládnutí stresu