

„Poradnia Rozwoju Zdolności” – zapowiedź spotkania 22.11.2023

Zapraszamy na warsztaty skierowane do najzdolniejszych uczniów szkół podstawowych (klasa VIII). Spotkanie zatytułowane „Jak efektywnie radzić sobie ze stresem?” odbędzie się 22 listopada 2023 r. (środa) o godz. 9:30 w sali 83 bydgoskiego Pałacu Młodzieży.

Podczas warsztatów uczestnicy zapoznają się z pojęciem stresu, rozwiną umiejętności rozpoznawania najbardziej typowych jego objawów oraz dowiedzą się o skutkach długotrwałego działania. W toku zajęć przedstawione zostaną techniki skutecznego panowania nad stresem. Uczestnicy będą mieli okazję przećwiczyć umiejętności odprężania i relaksacji, co pozwoli im lepiej radzić sobie ze stresem w trudnych momentach swojego życia.

Zajęcia organizowane są przez Pałac Młodzieży w Bydgoszczy w ramach Miejskiego Programu Wspierania Ucznia Zdolnego „Zdolni znad Brdy”, a poprowadzą je panie psycholog z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 w Bydgoszczy: **Izabela Szumińska-Reps i Alicja Tokarska**

Przewidywany czas spotkania – **ok. 3 godziny dydaktyczne. Uwaga! Liczba miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń. Z jednej szkoły można zapisać maksymalnie 3-5 osób.** Zgłoszenia na warsztaty prosimy kierować do **17 listopada 2023** do koordynatora programu „Zdolni znad Brdy” – Małgorzaty Maćkowiak, mail: m.mackowiak@palac.bydgoszcz.pl lub tel. 52 321 00 81 wew. 310.