

## CENTRALNE FORMY DOSKONALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI CEA

# JAK PLANOWAĆ PRACĘ W SZKOLE ARTYSTYCZNEJ I EFEKTYWNIE ODPOCZYWAĆ?

1. **Termin szkolenia:** 10 stycznia 2023 r.
2. **Godziny szkolenia:** 9.00-12.15 (4 godziny dydaktyczne)
3. **Prowadzący:** dr Anna Nogaj.
4. **Adresaci:** nauczyciele i dyrektorzy szkół artystycznych.
5. **Sposób organizacji szkolenia:** szkolenie prowadzone jest w formie zdalnej za pośrednictwem platformy ClickMeeting.
6. **Założenia programowe:**
  - a. **Cel szkolenia:**
    - zwiększenie wiedzy o naturze wypoczynku fizycznego i psychicznego,
    - zwiększenie umiejętności efektywnego zarządzania sobą, czasem i zadaniami związanymi z kształceniem artystycznym.
  - b. **Zagadnienia:**
    - negatywne oddziaływanie psychicznego i fizycznego zmęczenia w codziennym funkcjonowaniu dzieci, młodzieży i dorosłych,
    - różnica między wypoczynkiem a lenistwem w kontekście dbałości o dobrą kondycję psychofizyczną na różnych etapach edukacji i w różnych kontekstach kształcenia,
    - wachlarz technik zwiększających umiejętność radzenia sobie z czasem i przeciążeniami szkolno-zawodowymi.
7. **Warunki kwalifikacji oraz udziału w szkoleniu:**
  - a. dostęp do Internetu.
8. **Liczebność grupy:** bez ograniczeń.
9. **Kategoria szkolenia:** C.
10. **Zaświadczenie ukończenia formy doskonalenia:** uczestnicy otrzymają zaświadczenie.
11. **Informacje na temat organizacji szkolenia:** rejestracja@cea-art.pl