



**Magiczny
Kraków**

Czy umiesz poradzić sobie ze stresem? Webinar już w najbliższą środę!

2021-11-29

Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego UMK w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa dla miasta Krakowa na lata 2018 -2021 pn. „Bezpieczny Kraków” serdecznie zaprasza na webinar, podczas którego będzie można dowiedzieć się, jakie są sposoby radzenia sobie w stresujących momentach.

Hans Hugon Selye, ojciec fizjologii stresu stwierdził, że „ten kto się nie stresuje, ten nie żyje”. W pakiecie z nim bardzo często znajduje się też wypalenie zawodowe, które zbiera swe wielkie żniwo w ostatnim trudnym, pandemicznym czasie.

Formularz rejestracyjny jest dostępny [tutaj](#).

Uwaga. Jeszcze przed webinarem na stronie www.bezpieczny.krakow.pl będzie można znaleźć kolejny numer "Metodnika"! Znajdą się w nim arcyciekawe artykuły:

- Czy konflikt może być dobry? Jak dogadywać się ze sobą i innymi?
- Rozwój relacji rówieśniczych w czasie pandemii.
- Nauczycielu i Rodzicu- zadbajcie o siebie. Kilka skutecznych i sprawdzonych metod antystresowych.

/opracowano na podstawie materiałów Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego UMK/