

HARMONOGRAM SZKOLEŃ ONLINE DLA OŚWIATY

DATA	TEMAT	WYKŁADOWCA
6.05.2021 15 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	1. Dieta na stres – co jeść, aby ukoić nerwy i wzmocnić odporność?	Elżbieta Rajczykowska – specjalista żywienia, dietetyk z wieloletnią praktyką zawodową. Prowadzi żywienie dzieci zdrowych oraz dzieci ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi m.in.: z cukrzycą typu I, alergiami pokarmowymi, celiakią, ADHD oraz zaburzeniami zachowania. Autorka publikacji z zakresu prawidłowego żywienia. Poszerza wiedzę, uczestnicząc w wielu seminariach, konferencjach i kursach, a także śledząc najnowsze doniesienia z zakresu żywienia oraz dietoterapii w Europie i na świecie.
7.05.2021 14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	2. Zdrowa postawa w niezdrowych czasach, czyli jak zdrowo siedzieć, oddychać i być obecnym w swoim ciele	Anna Święcka - Głowacka – socjolog, facylitorka zdrowia, terapeutka manualna, terapeutka pracy z chronicznym stresem i traumą. Jest absolwentką szkoły European Rolfing® Association w Monachium (ponad 800 godzin szkolenia w pracy z ciałem). Obecnie odbywa 3-letnie szkolenie dla terapeutów pracy z traumą i łagodzenia chronicznego stresu - Somatic Experiencing®(SE). Pomaga ludziom w powrocie do zdrowia wolnego od bólu, utrzymaniu ogólnego dobrostanu i osiągnięciu równowagi między ciałem a umysłem poprzez poszerzanie świadomości ciała. Interesuje się holistycznym podejściem do zdrowia człowieka, umożliwiającym życie w poczuciu równowagi między ciałem, umysłem i duchem. W życiu codziennym praktykuje uważność, jogę i medytację.
10.05.2021 15 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	3. Choreoterapia sposobem na stres i napięcie w pracy nauczyciela	Tomasz Rachwalski – zawodowy tancerz najwyższej międzynarodowej klasy S, instruktor i sędzia tańca towarzyskiego, pedagog, coach, certyfikowany trener komunikacji. Od blisko 20 lat prowadzi lekcje tańca (również online), treningi rozwojowe oraz bada wpływ tańca i ruchu na ludzi w oparciu o neuropsychologię. Jako trener uczy asertywnej komunikacji i walki ze stresem w oparciu o ludzkie zdolności, pomaga ludziom adaptować się do nowych zadań. Szkolenia prowadzi w formie warsztatowej – obok zagadnień merytorycznych jego narzędziem jest ruch.
11.05.2021 15 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	4. Work-life balance jako jeden z czynników przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu nauczycieli	dr Lidia Czarkowska – psycholog, socjolog, antropolog, trener, coach, mentor i superwizor. Od ponad 20 lat wspiera rozwój ludzkiego potencjału. Założycielka i dyrektor w latach 2010-2018 Centrum Coachingu i Mentoringu Akademii Leona Koźmińskiego. Autorka licznych publikacji naukowych i popularno-naukowych.

		Projektuje i realizuje także zamknięte programy rozwojowe obejmujące cykle warsztatów z takich obszarów jak m.in.: work-life balance – przeciwdziałanie stresowi i wypaleniu zawodowemu, efektywność osobista – zarządzanie sobą i swoją energią w czasie, rezyliencja i odporność psychiczna – skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami w szybko zmieniających się warunkach.
12.05.2021 15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	5. Lasoterapia – moc leczniczych spacerów	dr n. med. Katarzyna Simonienko – lekarz psychiatra, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Jej doświadczenie zawodowe obejmuje pracę w szpitalu psychiatrycznym, poradnictwie psychiatrycznym, odwykowym lecznictwie ambulatoryjnym, a także pracę naukową i dydaktyczną w Klinice Psychiatrii UMB. Zajmuje się również profilaktyką stresu i rehabilitacją jako terapeuta shinrin-yoku, prowadząc Centrum Terapii Lasem. W 2019 r. uzyskała certyfikat przewodnika kąpieli leśnych Forest Therapy Institute (FTI), a następnie weszła w skład kadry trenerskiej FTI, gdzie pracuję również jako mentor dla szkolących się osób. Od 2018 r. jest licencjonowanym przewodnikiem Białowieskiego Parku Narodowego.
13.05.2021 15 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	6. Jak zacząć bezpiecznie przygodę ze sportem i zdrowo ruszać się, aby uniknąć kontuzji i osiągnąć dobre rezultaty dla organizmu	dr Waław Mirek – absolwent katedry lekkoatletyki AWF Kraków. Były średniodystansowiec, medalista mistrzostw Polski na 800 m, maratończyk, trener z wieloletnim doświadczeniem, zajmuje się szkoleniem biegaczy. Wykładowca Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie z takich zagadnień jak teoria sportu, teoria treningu sportowego w biegach wytrzymałościowych i chodzie sportowym. Dbał o przygotowanie fizyczne m.in. siostr Radwańskich.
18.05.2021 14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	7. Wzmacnianie umiejętności prowadzenia rozmów wspierających młodzież w kryzysie psychicznym oraz skutecznie zachęcające do podjęcia aktywności (intelektualnych, fizycznych i poznawczych)	dr Joanna Hałaj – psycholog, psychoterapeuta (dzieci, młodzieży i dorosłych), coach, wieloletni nauczyciel akademicki, autorka kilku książek i licznych artykułów o tematyce psychologicznej, certyfikowany trener. Ukończyła studia psychoterapeutyczne w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej. Celem uzupełniania wiedzy i pogłębiania doświadczenia, ukończyła szkołę trenerów zarządzania, studia podyplomowe z psychosomatyki oraz neurologopedii. Doświadczenie w psychoterapii uzyskiwała uczestnicząc w specjalistycznych kursach w Polsce i Kanadzie. Odbýwała staż na oddziale psychiatrycznym w Krakowie i Toronto. Nieustannie kształci swój psychologiczno - psychoterapeutyczny warsztat pracy.
20.05.2021 15 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	8. Ruch i relaksacja a poczucie szczęścia i dobrostanu	Natalia Kwiatkowska – absolwentka psychologii stosowanej na Uniwersytecie Jagiellońskim i Universidad de Valencia, Certyfikowany Trener Mocnych Stron Instytutu Gallupa w Londynie, podróżniczka, miłośniczka ruchu na świeżym powietrzu. Prowadziła warsztaty relaksacyjne w trakcie wyjazdów incentive na całym świecie oraz współorganizuje warsztaty StressLess. Jej główne obszary pracy dotyczą psychologii pozytywnej i poczucia dobrostanu w pracy zawodowej i życiu codziennym – innymi słowy, szuka odpowiedzi na pytanie: „Jak wieść dobre życie?”.

<p>24.05.2021 14⁰⁰ - 16⁰⁰</p>	<p>9. Motywacja do ruchu i aktywności na świeżym powietrzu – co zrobić, aby zachęcić dzieci i młodzież do wyjścia z online do offline i zacząć ćwiczyć?</p>	<p>Edyta Zając – psycholog, trener, autorka psychologicznych książek. W swojej pracy stosuje podejście holistyczne - korzysta z osiągnięć nie tylko psychologii, ale też pedagogiki, socjologii, filozofii oraz medycyny. Podczas szkoleń wykorzystuje narzędzia oparte o podejście poznawczo-bahawioralne, pracę nad przekonaniami oraz budowanie samoświadomości klienta. Szczególnie bliska jest jej teoria CUDu, która mówi o ważnym powiązaniu procesów zachodzących między Ciałem, Umysłem i Duszą.</p>
<p>26.05.2021 15⁰⁰ - 17⁰⁰</p>	<p>10. Aktywność ruchowa i jej wpływ na rozwój dzieci i młodzieży</p>	<p>Kamila Nowowiejska – dyplomowana instruktorka fitness i trenerka sportowa, coach. W branży fitness od ponad 15 lat. Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu Zarządzania w Sporcie w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie oraz z zakresu coachingu profesjonalnego na Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie. Ukończyła wiele kursów o tematyce aktywności ruchowej. Propagatorka ćwiczeń fitness i zdrowego stylu życia. Szkoleniowiec Polskiej Akademii Sportu. Prowadzi zajęcia zarówno stacjonarnie jak i online.</p>
<p>27.05.2021 15⁰⁰ - 18⁰⁰</p>	<p>11. Budowanie pewności siebie po przez ruch</p>	<p>Tomasz Rachwalski – zawodowy tancerz najwyższej międzynarodowej klasy S, instruktor i sędzia tańca towarzyskiego, pedagog, coach, certyfikowany trener komunikacji. Od blisko 20 lat prowadzi lekcje tańca (również online), treningi rozwojowe oraz bada wpływ tańca i ruchu na ludzi w oparciu o neuropsychologię. Jako trener uczy asertywnej komunikacji i walki ze stresem w oparciu o ludzkie zdolności, pomaga ludziom adaptować się do nowych zadań. Szkolenia prowadzi w formie warsztatowej – obok zagadnień merytorycznych jego narzędziem jest ruch.</p>

KARTY ZGŁOSZEŃ NA WYBRANE SZKOLENIA NALEŻY PRZESYŁAĆ NA

e-mail: kursy@taxus.edu.pl