

HARMONOGRAM SZKOLEŃ DLA OŚWIATY

DATA I MIEJSCE	TEMAT	WYKŁADOWCA
<p>20.06.2022 r. 14⁰⁰-17⁰⁰ online</p>	<p>1. Żywnienie dzieci i młodzieży w kontekście problemów z otyłością</p>	<p>Elżbieta Rajczykowska – specjalista żywienia, dietetyk z wieloletnią praktyką zawodową. Prowadzi żywienie dzieci zdrowych oraz dzieci ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi: m.in. z otyłością, 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.</p>
<p>22.06.2022 r. 10⁰⁰-14⁰⁰ Hotel Polonia ul. Basztowa 25 31-156 Kraków</p>	<p>2. Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego nauczycieli</p>	<p>Mgr Tomasz Rachwański – psycholog, pedagog, coach, certyfikowany trener komunikacji, zawodowy tancerz najwyższej międzynarodowej klasy S, instruktor i sędzia tańca towarzyskiego. Od blisko 20 lat prowadzi lekcje tańca (również online), treningi rozwojowe oraz bada wpływ tańca i ruchu na ludzi w oparciu o neuropsychologię. Szkolenia prowadzi w formie warsztatowej – obok zagadnień merytorycznych jego narzędziem jest ruch.</p>
<p>12.09.2022 r. 10⁰⁰-14⁰⁰ Hotel Polonia ul. Basztowa 25 31-156 Kraków</p>	<p>3. Powrót do aktywności fizycznej po pandemii i długich okresach chorobowych</p>	<p>Dr Wacław Mirek – absolwent katedry lekkoatletyki AWF Kraków. Były średniodystansowiec, medalista mistrzostw Polski na 800 m, maratończyk, zajmuje się szkoleniem biegaczy. Wykładowca Akademii Wychowania Fizyczne w Krakowie z takich zagadnień jak teoria sportu, teoria treningu sportowego w biegach wytrzymałościowych i chodzie sportowym.</p>
<p>15.09.2022 r. 14⁰⁰-17⁰⁰ online</p>	<p>4. Jak w nowoczesny sposób aktywizować uczniów na lekcji wychowania fizycznego?</p>	<p>mgr 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</p>

		<p>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>19.09.2022 r. 15⁰⁰-17⁰⁰ online</p>	<p>5. Ruch i aktywność na świeżym powietrzu jako element przeciwdziałania stresowi i depresji</p>	<p>Dr n. med. Katarzyna Simonienko – lekarz psychiatra, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Jej doświadczenie zawodowe obejmuje pracę w szpitalu psychiatrycznym, poradnictwie psychiatrycznym, odwykowym leczeniu ambulatoryjnym. Specjalizuje się w leczeniu zaburzeń lękowych i depresyjnych, bezsenności oraz zaburzeń z zakresu ekopsychiatrii. Zajmuje się również profilaktyką stresu i rehabilitacją jako terapeuta shinrin-yoku, prowadząc Centrum Terapii Lasem. Jest autorką trzech książek na temat wpływu lasu na zdrowie człowieka – „Lasoterapia”, „Nerwy w Las” oraz „Terapia Lasem w badaniach i praktyce”.</p>
<p>21.09.2022 r. 10⁰⁰-14⁰⁰ online</p>	<p>6. Jak ruchem i tańcem podnieść wydajność pracy nauczycieli i uczniów?</p>	<p>Mgr Tomasz Rachwalski – psycholog, pedagog, coach, certyfikowany trener komunikacji, zawodowy tancerz najwyższej międzynarodowej klasy S, instruktor i sędzia tańca towarzyskiego. Od blisko 20 lat prowadzi lekcje tańca (również online), treningi rozwojowe oraz bada wpływ tańca i ruchu na ludzi w oparciu o neuropsychologię. Szkolenia prowadzi w formie warsztatowej – obok zagadnień merytorycznych jego narzędziem jest ruch.</p>
<p>23.09.2022 r. 10⁰⁰-14⁰⁰ Hotel Polonia ul. Basztowa 25 31-156 Kraków</p>	<p>7. Warsztaty skutecznej komunikacji z uczniem</p>	<p>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, szkołę trenerów zarządzania, studia podyplomowe z psychosomatyki oraz neurologopedii. Doświadczenie w psychoterapii zdobyła uczestnicząc w specjalistycznych kursach i stażach w Polsce i Kanadzie.</p>
<p>26.09.2022 r. 14⁰⁰-16⁰⁰ online</p>	<p>8. Sport i rekreacja jako remedium na stres</p>	<p>mgr 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</p>

		<p>Leona Koźmińskiego w Warszawie. Ukończyła wiele kursów o tematyce aktywności ruchowej. Propagatorka ćwiczeń fitness i zdrowego stylu życia. Szkoleniowiec Polskiej Akademii Sportu.</p>
<p>27.09.2022 r. 14⁰⁰-17⁰⁰ online</p>	<p>9. Design Thinking w szkole i klasie, czyli jak uczyć myślenia projektowego i przygotowywać kreatywne zajęcia dla uczniów?</p>	<p>mgr Sylwia Międzybrodzka – nauczyciel, dyplomowany coach, mentor, tutor 2. stopnia i trener. Jest również certyfikowanym Edukatorem Pozytywnej Dyscypliny w Klasie oraz autorką licznych artykułów i publikacji. Występowała jako prelegentka m.in. na NIDA English Teaching Market i Kongresie Zarządzania Oświatą OSSKO. Jest entuzjastką edukacji spersonalizowanej. Specjalizuje się w takich obszarach jak neurodydaktyka, design thinking i coaching.</p>
<p>29.09.2022 r. 14⁰⁰-17⁰⁰ online</p>	<p>10. Ruch i relaksacja jako narzędzie wspomagające powrót do zdrowia i dobrostanu po okresie pandemii</p>	<p>Mgr Natalia Kwiatkowska – absolwentka psychologii stosowanej na Uniwersytecie Jagiellońskim i Universidad de Valencia, Certyfikowany Trenerem 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>