

DATA I MIEJSCE	TEMAT	WYKŁADOWCA
27.05.2024 16 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> online	1. Zdrowe odżywianie, czyli co warto jeść, aby wzmocnić zdrowie psychiczne i fizyczne – praktyczne warsztaty układania jadłospisów	<b>Elżbieta Rajczykowska</b> – 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. Wykładowca z wieloletnim doświadczeniem.
3.06.2024 16 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> online	3. E-uzależnienia – jak zadbać o higienę cyfrową dziecka?	<b>Małgorzata Kozicka</b> – absolwentka Psychologii w Zarządzaniu na Akademii Leona Koźmińskiego, ukończyła Intensywny Kurs Mediacji NVC (porozumienie bez przemocy) organizowany przez Akademię NVC. Koordynator profilaktycznego programu Re@lnie Odpowiedzialni w ramach ogólnopolskiej kampanii społecznej Odłącz się – Połącz się. Współtwórca platformy edukacyjnej bliskonauczyciela.pl. Autorka szkoleń, warsztatów i publikacji dla rodziców i nauczycieli m.in. z zakresu empatycznej komunikacji i współpracy w zespole.
3.06.2024 10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> lub 4.06.2024 15 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> Cogito Ergo Move ul. Dąbska 18 D	4. Jak siedzieć i ruszać się, aby ciało nas nie bolało? – warsztaty prawidłowej postawy i zdrowego kręgosłupa	<b>Aleksandra Prus</b> – fizjoterapeuta, absolwentka wydziału Rehabilitacji Ruchowej na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Od blisko 20 lat pracuje z pacjentami bólowymi oraz zajmuje się tematami ergonomii pracy i prewencji urazów a także zdrowego stylu życia. W swojej pracy stosuje różne techniki rehabilitacyjne dobierając je indywidualnie. Posiada wiele specjalistycznych kursów i certyfikatów. Autorka publikacji naukowych z zakresu fizjoterapii ortopedycznej.
4.06.2024 16 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> online	5. Nowoczesne lekcje wychowania fizycznego z wykorzystaniem elementów fitnessu, pilatesu i stretchingu	<b>Kamila Nowowiejska</b> – 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.

<p><b>6.06.2024</b> 11<sup>15</sup> – 13<sup>15</sup></p> <p><b>Szkoła Jogi na Dębnikach</b> Ul. Michała Bałuckiego 9</p>	<p>6. Zajęcia jogi dla początkujących – jak dodać ciała otuchy w stresie?</p>	<p><b>Ewa Friendorf</b> – dyplomowana nauczycielka jogi według metody B.K.S. Iyengaram, posiadam certyfikat Anatomy Trains in Motion w oparciu o mapę połączeń mięśniowo-powięziowych. Jogą zajmuje się od 20 lat. Interesuje się również innymi formami ruchu takimi jak kalistenika, animal flow czy street workout, elementy tych ćwiczeń włączam do swoich zajęć, ponieważ uważam, że z ciałem trzeba pracować holistycznie i łączyć wiele form ruchu.</p>
<p><b>7.06.2024</b> 8<sup>00</sup> – 9<sup>30</sup> lub <b>7.06.2024</b> 16<sup>00</sup> – 17<sup>30</sup></p> <p><b>Park Lotników</b></p>	<p>7. Jak uniknąć kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego – praktyczne zajęcia z przygotowania rozgrzewki</p>	<p><b>dr Waław Mirek</b> – absolwent katedry lekkoatletyki Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, medalista mistrzostw Polski w biegu na 800 m, maratończyk, zajmuje się szkoleniem biegaczy, były trener m.in. sióstr Radwańskich i piłkarzy Cracovii. Wykładowca AWF w Krakowie m.in. z takich zagadnień jak teoria sportu, teoria treningu sportowego w biegach wytrzymałościowych i chodzie sportowym</p>
<p><b>10.06.2024</b> 14<sup>45</sup> – 16<sup>45</sup></p> <p><b>Szkoła Jogi na Dębnikach</b> Ul. Michała Bałuckiego 9</p>	<p>8. Wpływ jogi na zdrowie psychofizyczne</p>	<p><b>Ewa Friendorf</b> – dyplomowana nauczycielka jogi według metody B.K.S. Iyengaram, posiadam certyfikat Anatomy Trains in Motion w oparciu o mapę połączeń mięśniowo-powięziowych. Jogą zajmuje się od 20 lat. Interesuje się również innymi formami ruchu takimi jak kalistenika, animal flow czy street workout, elementy tych ćwiczeń włączam do swoich zajęć, ponieważ uważam, że z ciałem trzeba pracować holistycznie i łączyć wiele form ruchu.</p>
<p><b>10.05.2024</b> 16<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> <b>online</b></p>	<p>9. Stres i wypalenie w zawodzie nauczyciela</p>	<p><b>Marzena Pinkowicz</b> – pedagog specjalny, specjalista ds. szkoleń pedagogicznych, koordynator sieci wspierania szkół przy Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych.</p>
<p><b>11.06.2024</b> 16<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> <b>Hotel Park Inn</b> <b>online</b></p>	<p>10. Motywowanie uczniów z niepełnosprawnością intelektualną do aktywności ruchowej</p>	<p><b>Tomasz Rachwalski</b> – psycholog, coach, certyfikowany trener komunikacji. Zajmuje się badaniami nad komunikacją międzyludzką, prowadzi treningi rozwojowe oraz terapię tańcem i ruchem w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie. Jako trener uczy m.in. skutecznej i asertywnej komunikacji oraz walki ze stresem w oparciu o ludzkie zdolności, a także pomaga ludziom adaptować się do nowych zadań. Szkolenia prowadzi w formie warsztatowej – obok zagadnień merytorycznych jego narzędziem jest ruch.</p>

<p><b>12.06.2024</b> 16<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> <b>Hotel Park Inn</b> ul. Monte Cassino 2</p>	<p>11. Budowanie pewności siebie i poczucia własnej wartości poprzez taniec i ruch – praktyczne warsztaty</p>	<p><b>Tomasz Rachwalski</b> – psycholog, coach, certyfikowany trener komunikacji. Zajmuje się badaniami nad komunikacją międzyludzką, prowadzi treningi rozwojowe oraz terapię tańcem i ruchem w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie. Jako trener uczy m.in. skutecznej i asertywnej komunikacji oraz walki ze stresem w oparciu o ludzkie zdolności, a także pomaga ludziom adaptować się do nowych zadań. Szkolenia prowadzi w formie warsztatowej – obok zagadnień merytorycznych jego narzędziem jest ruch.</p>
--	---	--