

Relaksaciniai užsiėmimai pedagogams



Mieli pedagogai,

*Puikiai suprantame, kad mokymas yra labai sekinantis darbas ne tik psichiškai ir emociškai, bet ir fiziškai. Dėl kasdieninės patiriamos įtampos, nerimo, baimės, nuovargio, ne visada sugebame išlikti pozityviais, kantriais ir veikliais įkvėpėjais savo mokiniams bei šeimos nariams. Siekdami suprasti ir palengvinti jūsų kasdieninį gyvenimą ugdant mokinius ir, siekdami įnešti į jūsų gyvenimą daugiau ramybės ir dvasinės pusiausvyros, **kviečiame registruotis į NEMOKAMUS DU RELAKSACIJOS UŽSIĖMIMUS, kurie vyks 2022 m. vasario 21 ir 24 d. (pirmadienis ir ketvirtadienis).** Užsiėmimus organizuoja Tauragės pagalbos mokytojui ir mokiniui centras, Aerodromo g. 6.*

Užsiėmimo metu mokysimės atpalaiduoti raumenis ir pašalinti kūno įtampą (fizinis atsipalaidavimas), pašalinti psichologinę bei dvasinę įtampą, nusiraminti, patekti į ramybės būseną (psichinis atsipalaidavimas). Tiesiog, mokysimės patirti atsipalaidavimą bei išlaikyti sąmoningumą „čia ir dabar“.

Relaksacijos metu bus taikoma kvėpavimo relaksacija, progresuojanti raumenų relaksacija, autogeninė treniruotė, vizualizacija, refleksija.

Užsiėmimų laikas: 15.30 – 17.00

Užsiėmimų trukmė: ~1,5 val.

Registruotis el. paštu: stonepsc@gmail.com , teirautis telefonu: 8-6 5259093

Dalyvių skaičius ribotas.

Vilkėti patogius ir nevaržančius jūsų kūno judesių drabužius bei mūvėti šiltas kojines. Kas galite, turėkite kilimėlį ir šiltą pledą.

Relaksacijos užsiėmimus ves - PPT socialinė pedagogė Inga Stonienė.

Užsiėmimas vyks kontaktiniu būdu, laikantis visų saugumo priemonių.