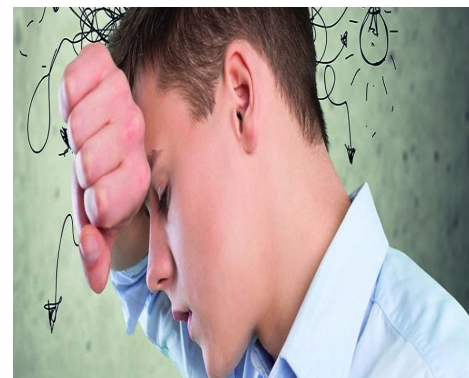


WARSZTAT ONLINE DLA UCZNIÓW KLAS VIII

JAK OPANOWAĆ STRES I DOBRZE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINU ÓSMOKLASISTY



Trenowane umiejętności:

- ✓ Nauka zarządzania czasem przed egzaminem
- ✓ Indywidualne sposoby radzenia sobie ze stresem, oswojenie własnych emocji
- ✓ Technika STOP gdy pojawią się czarne myśli
- ✓ Wskazówki dotyczące organizacji nauki i taktyka egzaminacyjna

DATA: 5 grudnia 2023 r. (wtorek), godz. 16.00 - 18.00

Forma: online (platforma Teams)

Zapisy (do 27 listopada 2023 r.) odbywają się przez link:

<https://forms.gle/zxfK5yjeG4vSnyQA8>

Uczniowie zapisywani są przez rodziców/opiekunów prawnych

Prowadząca: Olga Biernat – *psycholog, pedagog specjalny*

SERDECZNIE ZAPRASZAMY 😊