

WARSZTAT DLA UCZNIÓW KLAS VIII



„Jak przetrwać stres egzaminacyjny”



Obszary tematyczne:

- Wskazówki dotyczące organizacji nauki oraz zarządzania czasem przed egzaminem
- Indywidualne sposoby radzenia sobie ze stresem, oswojenie własnych emocji (przed i w trakcie egzaminu)
- Technika STOP gdy pojawią się czarne myśli
- Taktyka egzaminacyjna

DATA: 2 marca 2022 r. (środa), godz. 16.00 – 18.00

Forma: online (platforma Teams)

Uczniowie zgłaszani są przez rodziców/opiekunów prawnych

Zapisy (do 25 lutego) odbywają się przez e-mail: pppp.otwock@op.pl

Prowadząca: Olga Biernat – psycholog

SERDECZNIE ZAPRASZAMY 😊