



O dobroczynnych skutkach śmiechu na nasze zdrowie i samopoczucie nie trzeba nikogo przekonywać. Wiadomo, że jest on również wspaniałą metodą na złagodzenie napięcia i pozbycie się negatywnych emocji.

Tę i inne metody radzenia sobie ze stresem mogła poznać lub przypomnieć sobie grupa nauczycieli naszej szkoły, która 14 grudnia uczestniczyła w szkoleniu o nazwie „Techniki redukcji stresu” realizowanego w ramach Projektu do Programu Operacyjnego „Ograniczenie społecznych nierówności w zdrowiu”.

Zajęcia poprowadziła pani psycholog Ewa Staśkiewicz – Niemczewska,

która ciekawie opowiedziała o typach osobowości i ich reakcji na trudne sytuacje oraz przedstawiła metody łagodzące napięcie i niepokój, które mogą być alternatywą dla środków farmakologicznych, a nawet terapii psychologicznej. Długotrwały stres nie pozwala na efektywne funkcjonowanie człowieka, a nawet działa destrukcyjnie na kondycję zdrowotną.

Ważne informacje połączone z ćwiczeniami praktycznymi redukcji stresu oraz elementami dramy spotkały się z zainteresowaniem i zaangażowaniem uczestników, którzy na koniec zajęć przyznali, że dawno nie brali udziału w takim ciekawym i „relaksującym” szkoleniu :)