

Urszula Tokarska

## KURSY

(4 godzinna forma wykładowa z elementarnymi ćwiczeniami ilustracyjnymi oraz dyskusją)

<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Inteligencja emocjonalna (EQ)</i> w życiu osobistym i zawodowym</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Przeciwdziałanie i przekształcanie agresji</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Efektywna i zaburzona komunikacja międzyludzka</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Spokojna skuteczność</i> – o efektywnym działaniu w sytuacji stresu</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zapobieganie wypaleniu zawodowemu nauczycieli</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Strategie zarządzania sobą w czasie</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Asertywne życie – jako (współ)tworzenie własnej biografii</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wspomaganie rozwoju człowieka na poszczególnych etapach drogi życia</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Twórcze przekształcanie kryzysów rozwojowych</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• „<i>Worek pełen opowieści</i>” – terapeutyczne i edukacyjne funkcje narracji w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym</li></ul>