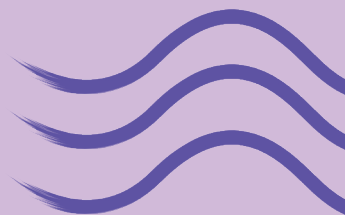


Macierz Thayera I: teoria



Cel

Pogłębienie wiedzy na temat stresu, poznanie macierzy R. Thayera, która pozwala rozwijać samoświadomość na temat zależności pomiędzy poziomem energii i poziomem napięcia.

Materialy

Flipchart, markery.



Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Dlaczego Samoregulacja”

Ćwiczenie inspirowane książką R.E.Thayer, Źródło
codziennych nastrojów. Kontrola energii, napięcia i stresu,
Gliwice 2008

