

Stresory

Cel

Poznanie różnych źródeł stresu:
zewnętrznych i wewnętrznych,
jawnych i ukrytych oraz
zwiększanie wiedzy na temat
rodzajów stresorów
wg S. Shankera.

Materiały

Flipcharty i markery, kartki A4.

Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Dlaczego Samoregulacja”

Ćwiczenie inspirowane podejściem Self-Reg

