

Kiedy jest za dużo

Cel

Zdobycie umiejętności dostrzegania momentu, w którym czujemy się przeciążeni zbyt dużą ilością stresorów.

Materiały

Kartki, nożyczki, kartka z konturem człowieka/kartka z rysunkiem wagi z szalkami.

Czas trwania: 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Dlaczego samoregulacja”

