



**DOLNY  
ŚLĄSK**

Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu,  
ul. Trzebnicka 42/44, 50-230 Wrocław, 508-691-150,  
dodn@dodn.dolnyslask.pl, www.dodn.dolnyslask.pl



przy współpracy z Szczecińską Szkołą Wyższą Collegium Balticum  
**zapraszają** dyrektorów szkół, nauczycieli i wszystkich zainteresowanych  
na bezpłatną konferencję online z cyklu CZWARTKI DODN - KLUB DYSKUSYJNY BELFRA



**Szczecińska  
Szkoła Wyższa**

# ZDROWA WIOSNA. PROMOCJA ZDROWIA

**06.05.2021  
10.00-13.00**

## PROGRAM KONFERENCJI

- 10.00-10.10 **Otwarcie konferencji**  
dr Jolanta Horyń, Dyrektor Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu  
Tatiana Staroń, Kanclerz Szczecińskiej Szkoły Wyższej Collegium Balticum
- 10.10-10.40 **Układ odpornościowy - jak utrzymać złoty środek**  
Małgorzata Ostrowska, pracownik Mauricz Training Centrem, partner kierunku dietetyka Szczecińskiej Szkoły Wyższej Collegium Balticum
- 10.40-11.20 **Odporność psychiczna Belfrów**  
dr hab. prof. CB Sławomira Anna Gruszewska, pracownik naukowo-dydaktyczny Szczecińskiej Szkoły Wyższej Collegium Balticum
- 11.20-11.30 **PRZERWA**
- 11.30-11.50 **Wypalenie zawodowe nauczycieli – jak je rozpoznać, zrozumieć i pokonać**  
Agata Gajos, nauczyciel-konsultant DODN we Wrocławiu
- 11.50-12.10 **Turystyka rekreacyjna z uwzględnieniem turystyki zdrowotnej i sentymentalnej**  
Ewa Kowalczyk, nauczyciel-konsultant DODN we Wrocławiu
- 12.10-12.30 **ĆwiczMY- na zdrowie!**  
Ilona Grzanka-Osińska, nauczyciel-konsultant DODN we Wrocławiu
- 12.30-12.40 **Zakończenie konferencji**  
dr Jolanta Horyń, Dyrektor Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu

### Informacje: **Udział w konferencji jest bezpłatny.**

Zapisy na konferencję link rejestracyjny: <https://dodn.dolnyslask.pl/szkolenie/?id=15016>

Dział Organizacji Szkoleń: dos.wroclaw@dodn.dolnyslask.pl, tel. 508-691-212.531-439-931.

Koordynator konferencji: dr Jolanta Horyń, e-mail: jolanta.horyna@dodn.dolnyslask.pl, tel.: 508 691 150.



Urząd Marszałkowski  
Województwa Dolnośląskiego



**DOLNY  
ŚLĄSK**

Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu,  
ul. Trzebnicka 42/44, 50-230 Wrocław, 508-691-150,  
dodn@dodn.dolnyslask.pl, www.dodn.dolnyslask.pl



przy współpracy z Szczecińską Szkołą Wyższą Collegium Balticum  
**zapraszają** dyrektorów szkół, nauczycieli i wszystkich zainteresowanych  
na bezpłatną konferencję online z cyklu CZWARTKI DODN - KLUB DYSKUSYJNY BELFRA



**Szczecińska  
Szkoła Wyższa**

# ZDROWA WIOSNA. PROMOCJA ZDROWIA

**06.05.2021  
10.00-13.00**

## PRELEGENCI KONFERENCJI



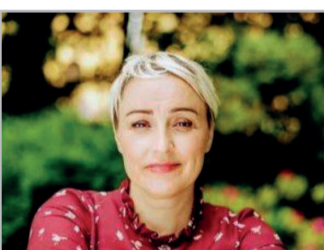
**dr Jolanta Horyń** - Dyrektor Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu  
Doktor nauk humanistycznych w zakresie socjologii ogólnej i pedagogiki. Członek Akademickiego Towarzystwa Andragogicznego oraz Polskiego Towarzystwa Socjologicznego, członek Zespół ds. rynku pracy, edukacji, kształcenia ustawicznego – Wojewódzkiej Rady Dialogu Społecznego. Pełnione funkcje kierownicze: Chorągiew Dolnośląska ZHP - dyrektor Placówki Kształcenia Pozaszkolnego, dyrektor szkoły, obecnie dyrektor DODN we Wrocławiu. Nauczyciel dyplomowany oraz Nauczyciel Roku 2016 r. Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa w Poznaniu. Posiada liczne publikacje w obszarach: socjologii, pedagogiki, psychologii oraz bogaty dorobek w zakresie organizowania konferencji naukowych. Podróżniczka ciekawa świata i ludzi w obszarze edukacji międzykulturowej.



**dr hab. prof. CB Sławomira Anna Gruszewska** - psycholog, etyk, filozof, pracownik naukowo-dydaktyczny. Uczestniczka wielu staży naukowych w kraju i za granicą: między innymi, w Kijowie, Taszkencie, Paryżu. Zajmuje się psychologią społeczną, psychologią twórczości, neuropsychologią i psycholingwistyką. Wykłada w SSW Collegium Balticum i w Wyższej Szkole Kultury Społecznej i Medialnej w Toruniu. Współpracuje z wieloma uczelniami w kraju i za granicą. Konsultantka do spraw kryzysów w Instytucie Socjologii Ukraińskiej Akademii Nauk w Kijowie. Autorka wielu publikacji naukowych i popularnonaukowych. Wydała książkę pt: "Dar dna", w której podpowiada, " jak wrócić do szczęścia i dokonać w życiu twórczej transformacji". Fascynuje się sztuką i podróżami. Wyznaje zasadę: "Pasja bez odwagi, to jak lot z jednym skrzydłem, a ambicja bez wiedzy, to jak łódka z dziurawym dnem, ani nie doleczysz, ani nie dopłyniesz! utkwisz w tęsknocie za...(?)"



**Małgorzata Ostrowska** - magister Dietetyki na Wydziale Nauk o Zdrowiu Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego. Nadrzędny dietetyk oraz koordynator całej poradni BeWell. Głównym obszarem jej zainteresowań i specjalizacji jest dietoterapia ze szczególnym naciskiem na leczenie trudnych przypadków klinicznych. Wieloletnie doświadczenie w pracy z pacjentami starającymi się o powiększenie rodziny uczyniło z niej nieocenionego sojusznika wszystkich pragnących zajść w ciążę. Swym warsztatem dzieli się na łamach magazynów „Women's Health” „Naturopatia” oraz „Body Challenge”, a także podczas konferencji branżowych i programów telewizyjnych o tematyce żywieniowej i prozdrowotnej. W Mauric Training Center prowadzi następujące szkolenia: dietoterapia w różnych jednostkach chorobowych, interpretacja wyników badań krwi oraz jest jednym ze szkoleniowców kursu trener personalny. Każde jej szkolenie to ogromna dawka wiedzy podana w przystępny i fachowy sposób.



**Agata Gajos** - nauczyciel-konsultant DODN we Wrocławiu. Psychoterapeutka, trenerka, pedagog z ponad 23 letnim doświadczeniem pracy w szkole. Absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego Wydziału Nauk Historycznych i Pedagogicznych, Wielkopolskiej Szkoły Terapii Systemowej, Studium Socjoterapii i Profilaktyki Uzależnień oraz Szkoły Trenerów w Wrocławskiej Pracowni Psychoedukacji i Terapii „PLUS” Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Obecnie w trakcie szkolenia w Studium Psychoterapii Dzieci i Młodzieży we Wrocławskim Instytucie Psychoterapii. Zajmuje się terapią rodzin. Ma doświadczenie w pracy z dorosłymi, młodzieżą i jej rodzinami. W DODN zajmuje się szkoleniami dotyczącymi szeroko rozumianej pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla uczniów, nauczycieli i rodziców.



**Ewa Kowalczyk** - nauczyciel-konsultant DODN we Wrocławiu. Wieloletni nauczyciel, wykładowca i trener szkoleniowy w zakresie metodyki i pedagogiki. Ceniony terapeuta i doradca zawodowy z wieloletnim doświadczeniem. Czynny organizator turystyki, kierownik placówek wypoczynku, pilot wycieczek, przewodnik miejski, animator kulturalny na imprezach turystycznych.



**Ilona Grzanka-Osińska** - nauczyciel-konsultant DODN we Wrocławiu w zakresie współpracy z MDK-ami, amatorskiej działalności artystycznej, kultury ludowej oraz choreografii. Absolwentka Studium Kształcenia Animatorów Kultury we Wrocławiu i Pedagogiki wczesnoszkolnej i Artystycznej Poznańskiego Uniwersytetu im Adama Mickiewicza. 25 lat swojej pracy zawodowej poświęciła swojej PASJI, którą jest TANIEC. Od roku 1995 pracowała z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, jako instruktor tańca ludowego i teatru tańca postrzegając mocno wychowawczą i rekreacyjną funkcję tych dyscyplin.



Urząd Marszałkowski  
Województwa Dolnośląskiego