

ul. 1 Maja 43, 58-500 Jelenia Góra  
telefon: +48 508 690 952  
jgora@dodn.dolnyslask.pl

plac Zamkowy 1, Zamek Piastowski, 59-220 Legnica  
telefon: +48 508 691 173  
legnica@dodn.dolnyslask.pl

ul. Rynek 6, 58-300 Wałbrzych  
telefon: +48 508 690 903  
walbrzych@dodn.dolnyslask.pl

## Seminarium dla nauczycieli „Sytuacje stresowe w szkole i jak sobie z nimi radzić”

**Termin:** 23.01.2025 r., 15.00-17.30

**Miejsce:** Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu, ul. Trzebnicka 42-44

### Program:

- 15.00 – 15.05** **Otwarcie seminarium**  
*dr Katarzyna Pawlak-Weiss, Dyrektor Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu*
- 
- 15.05 – 15.30** **„O stresie w szkole słów kilka”**  
*Lech Stempel, nauczyciel-konsultant DODN*
- 
- 15.30 – 17.00** **„Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka”**  
*Marzena Olbińska, mgr położnictwa, specjalista pielęgniarstwa położniczego, 4. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ we Wrocławiu*
- 
- 17.00 – 17.25** **„Zachowania prozdrowotne obniżające poziom stresu”**  
*Małgorzata Kaziuk, nauczyciel-konsultant DODN*
- 
- 17.25 – 17.30** **Podsumowanie seminarium**  
*dr Katarzyna Pawlak-Weiss, Dyrektor Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu*