



# **nauczycielu!! zadbaj o siebie**

**przyjdź na dzień dla dobrostanu**

będziemy praktykować obniżanie napięcia,  
samopomoc w sytuacjach kryzysowych,  
techniki dbania o równowagę,  
pracę z oddechem, ruchem i głosem.

**dwa terminy do wyboru!**

**I edycja: 13 czerwca 2026 g 9.00 - 16.00**

**II edycja: 11 lipca 2026 g. 9.00- 16.00**

w Specjalistycznej Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej

**“Uniwersytet dla Rodziców“**

**ul Karolkowa 53 a, 2 piętro**

**Zapisy mail: [udr.anna.kaluba@gmail.com](mailto:udr.anna.kaluba@gmail.com)**

**tel: 512 388 571**

prowadzące: Anna Kałuba - Korczak i Anna Salwa - Kazimierska,  
psycholożki, psychoterapeutki w trakcie certyfikacji

**przyda się wygodne ubranie**

# Zapraszamy Nauczycielki i Nauczycieli na Dzień dbania o własny dobrostan

Nieustannie dbacie o innych:

uczniów, rodziców, zespół, własne rodziny

## **Czas w końcu zadbać o siebie**

W tym dniu skupicie się wyłącznie na sobie  
i własnym z samopoczuciu.

### **Podczas spotkania:**

Przyjrzymy się wspólnie co „zjada”, a co odbudowuje  
waszą energię i zastanowimy się jak karmić to co  
buduje, a „odchudzić” to co zjada.

Wypróbujemy techniki regulowania stresu  
i dbania o dobrostan, których naprawdę  
da się użyć w “prawdziwym życiu”

Będzie okazja wymienić się z innymi nauczycielami  
doświadczeniami i sposobami dbania o siebie.

A poza tym po prostu zrelaksujemy się  
i odpoczniemy.

**Spotykamy się w Specjalistycznej Poradni  
Psychologiczno - Pedagogicznej**

**“Uniwersytet dla Rodziców“  
ul Karolkowa 53 a, 2 piętro**

przyda się wygodne ubranie