



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Czym jest stres? Kto jest odpowiedzialny za reakcje stresowe? Czy jesteśmy na nie skazani? Tak, stres jest nieodzownym składnikiem naszej codziennej egzystencji, jednak to w jaki sposób reagujemy na czynniki stresogenne zależy w dużym stopniu od nas.

6 czerwca 2022 roku na terenie naszej uczelni odbył się wykład przeprowadzony przez dr n. farm. Justynę Ostrowską, która podzieliła się wiedzą zdobytą w trakcie szkolenia zagranicznego w ramach projektu „Żeby znowu chcieć - w poszukiwaniu motywacji i radości z nauczania” o numerze 2019-1-PL01-KA101-064598 organizowanego w ramach projektu Międzynarodowa mobilność kadry edukacji szkolnej realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ sektor Edukacja szkolna realizowanego w III Liceum Ogólnokształcącym im. K. K. Baczyńskiego w Białymstoku. W prezentacji ‘Radzenie sobie ze stresem’ znajdziecie Państwo kilka prostych technik, które pomagają zredukować lub nawet wyeliminować zbędny stres z naszego życia.