

## TRENING UCZENIA SIĘ

15-31 marca 2021 roku

### Harmonogram spotkań dla uczniów klas maturalnych

| Klasa   | Data                    | Godzina                     | Warsztat/wykład /temat  |
|---|-------------------------|-----------------------------|---|
| Klasa IV TSE<br>Klasa IV TML<br>Klasa IV TEI<br>Klasa IV TŻ | Poniedziałek 15.03.2021 | 8:00-9:30                   | <b>Wykład:</b><br><i>„Włam się do mózgu!”</i><br>Prowadzący:<br>Psycholog szkolny - Alicja Walaszczyk<br>Pedagog szkolny – Marcin Złakowski   |
| Klasa IV TSE  | Poniedziałek 22.03.2021 | 11:30-12:15<br>12:20- 13:05 | <b>Warsztaty</b><br><i>„Jak szybko i efektywnie się uczyć”.</i><br>Poznasz własny styl uczenia się wg Honeya i Mumforda oraz dowiesz się jak działa pamięć.”<br><br>Spotkanie poprowadzi<br>psycholog szkolny Alicja Walaszczyk   |
|   | Poniedziałek 29.03.2021 | 11:30-12:15<br>12:20- 13:05 | <b>Warsztaty</b><br><i>„Planowanie swojej pracy a stres”</i><br>Dowiesz się dlaczego warto planować swoją pracę i jak to zrobić? „ mózg odporny na stres”<br>Poznasz strategie radzenia sobie ze stresem – „mózg odporny n stres”.<br><br>Spotkanie poprowadzi<br>psycholog szkolny Alicja Walaszczyk |

|              |                         |                             |   |
|--------------|-------------------------|-----------------------------|---|
| Klasa IV TML | Poniedziałek 22.03.2021 | 13:10-13:55<br>13:55-14:45  | <b>Warsztaty</b><br><b>„Jak szybko i efektywnie się uczyć”.</b><br>Poznasz własny styl uczenia się wg Honeya i Mumforda oraz dowiesz się jak działa pamięć.”<br><br>Spotkanie poprowadzi<br>psycholog szkolny Alicja Walaszczyk   |
|              | Poniedziałek 29.03.2021 | 13:10-13:55<br>13:55-14:45  | <b>Warsztaty</b><br><b>„Planowanie swojej pracy a stres”</b><br>Dowiesz się dlaczego warto planować swoją pracę i jak to zrobić? „ mózg odporny na stres”<br>Poznasz strategię radzenia sobie ze stresem – „mózg odporny n stres”.<br><br>Spotkanie poprowadzi<br>psycholog szkolny Alicja Walaszczyk |
| Klasa IVTEI  | Środa 24.03.2021        | 11:30-12:15<br>12:20- 13:05 | <b>Warsztaty</b><br><b>„Jak szybko i efektywnie się uczyć”.</b><br>Poznasz własny styl uczenia się wg Honeya i Mumforda oraz dowiesz się jak działa pamięć.”<br><br>Spotkanie poprowadzi<br>psycholog szkolny Alicja Walaszczyk   |

|            |                  |                             |   |
|------------|------------------|-----------------------------|---|
|            | Środa 31.03.2021 | 11:30-12:15<br>12:20- 13:05 | <b>Warsztaty</b><br><b>„Planowanie swojej pracy a stres”</b><br>Dowiesz się dlaczego warto planować swoją pracę i jak to zrobić? „ mózg odporny na stres”<br>Poznasz strategie radzenia sobie ze stresem – „mózg odporny n stres”.<br><br>Spotkanie poprowadzi<br>psycholog szkolny Alicja Walaszczyk |
| Klasa IVTŻ | Środa 24.03.2021 | 11:30-12:15<br>12:20- 13:05 | <b>Warsztaty</b><br><b>„Jak szybko i efektywnie się uczyć”.</b><br>Poznasz własny styl uczenia się wg Honeya i Mumforda oraz dowiesz się jak działa pamięć.”<br><br>Spotkanie poprowadzi<br>psycholog szkolny Alicja Walaszczyk   |
|            | Środa 31.03.2021 | 11:30-12:15<br>12:20- 13:05 | <b>Warsztaty</b><br><b>„Planowanie swojej pracy a stres”</b><br>Dowiesz się dlaczego warto planować swoją pracę i jak to zrobić? „ mózg odporny na stres”<br>Poznasz strategie radzenia sobie ze stresem – „mózg odporny n stres”.<br><br>Spotkanie poprowadzi<br>psycholog szkolny Alicja Walaszczyk |