



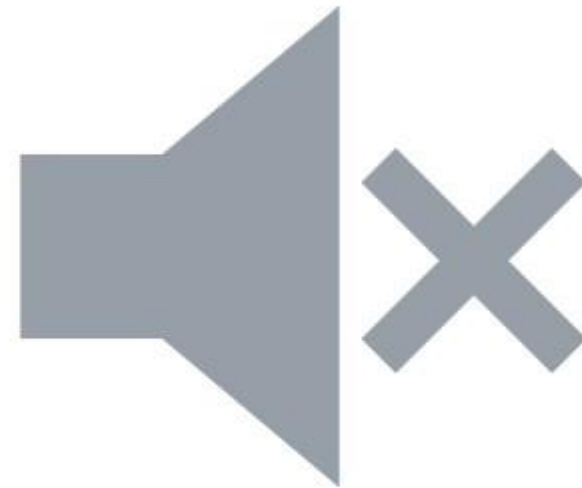
WEBINARIUM ETWINNING

Seria Dobrostan i
uwaga w szkole

Uważność w pracy
nauczyciela - część
praktyczna

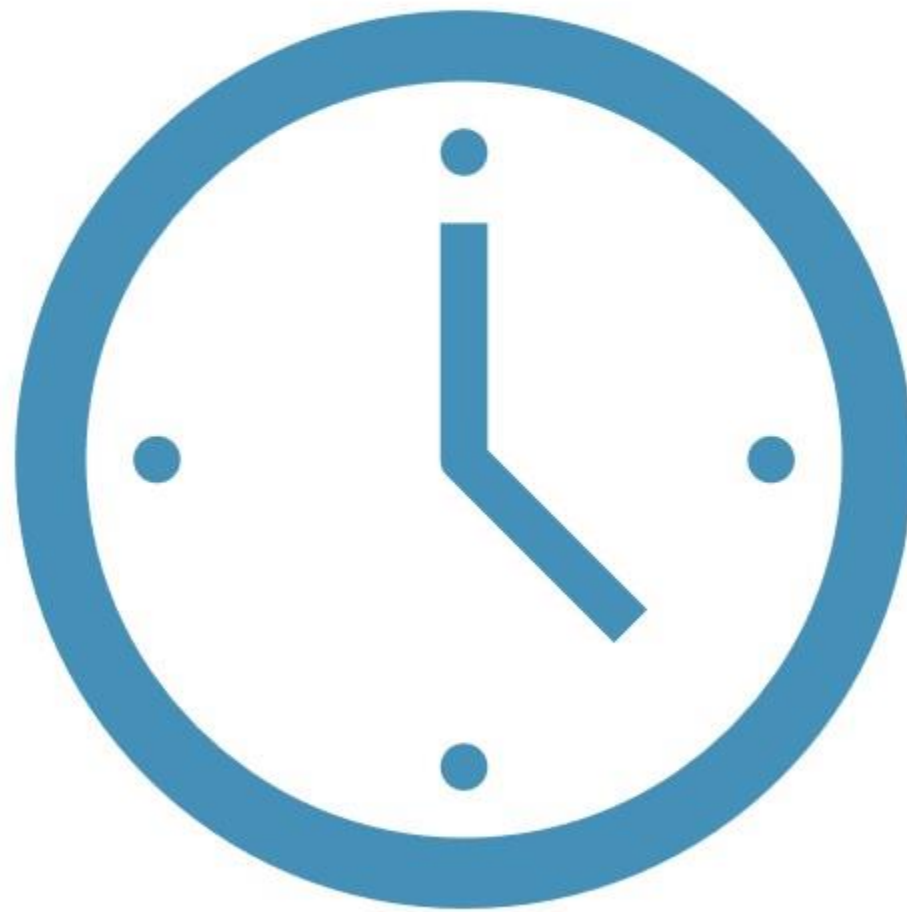
ZANIM ZACZNIEMY

Przedstaw się na czacie



Jeśli masz problemy
techniczne napisz na
czacie

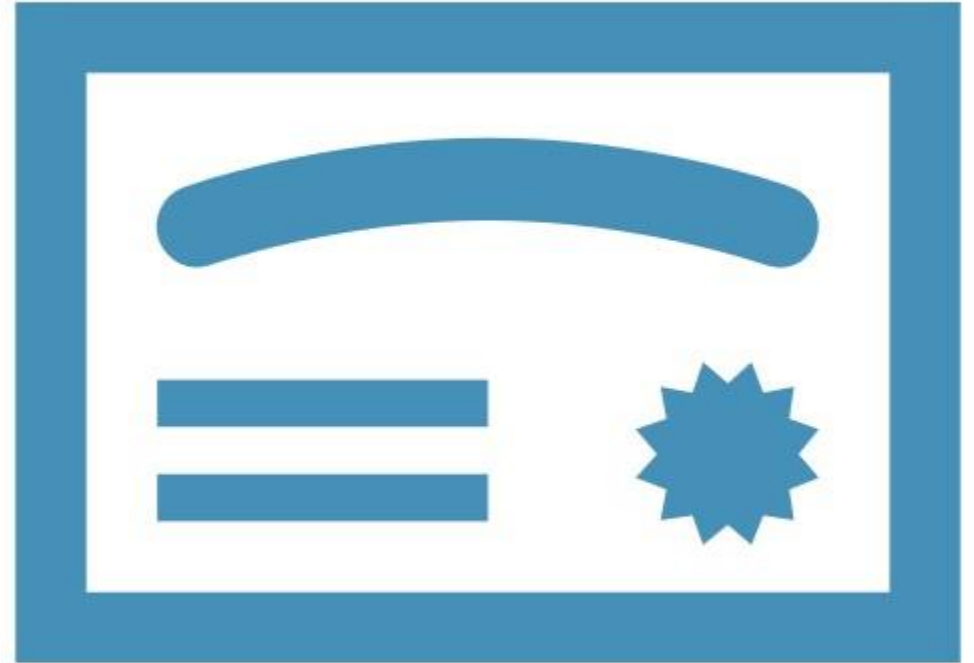
CZAS
TRWANIA





MATERIAŁY Z WEBINARIUM

CERTYFIKATY UCZESTNICTWA



PRELEGENT

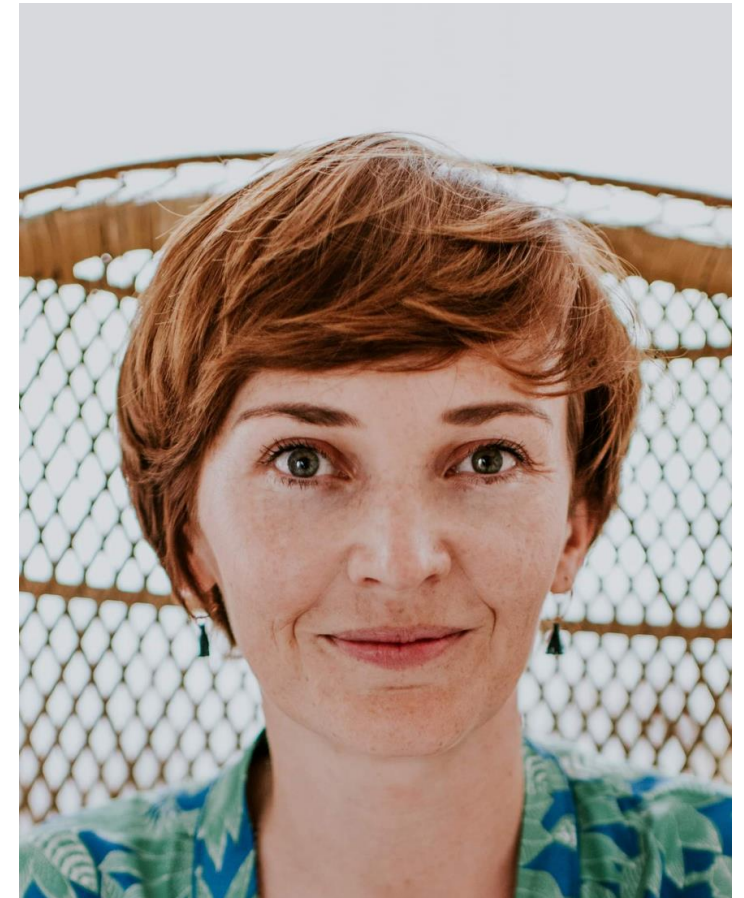
Jowita Wowczak

Nauczycielka uważności i medytacji, trenerka i konsultantka ds. redukcji stresu. Absolwentka Uniwersytetu SWPS na kierunku Psychosomatyka i Somatopsychologia oraz Akademii Wychowania Fizycznego na kierunku Wychowanie Fizyczne – Promocja Zdrowia.

Autorka kart uważności dla dzieci i książek o tematyce uważności m.in. „Uważność w edukacji – 101 ćwiczeń wspierających radzenie sobie z emocjami”.

Współtwórczyni programu Kosmos i Kajo. Uważność w edukacji mającego na celu rozwijanie u dzieci umiejętności radzenia sobie z emocjami, stresem i myślami. Twórczyni programu Moc Ciszy, wspierającego osoby dorosłe w budowaniu równowagi wewnętrznej i rozwijania uważności. Współtworzy wrocławską fundację Uważność.

Kieruje się metaforą: „by radzić sobie z falami złości, strachu należy wcześniej zbudować tamy spokoju i wewnętrznego wsparcia”. W swojej pracy zawodowej pasjonuje się rolą perspektywy i jej wpływu na zdrowie i poczucie szczęścia w życiu. Działa na rzecz praw dzieci w polskiej szkole.



CELE WEBINARIUM

Zapoznanie się z ćwiczeniami i praktykami rozwijającymi uważność.

Nauczenie się jak zadbać o swój dobrostan w 3 krokach oraz jak utrzymać motywację w zmianie.



**CO SŁYCHAĆ U CIEBIE
NA POKŁADZIE?**





Wdech i wydech...

1,2,3.....10...

UWAŻNOŚĆ

„Uważność to dobrowolny akt zwrócenia uwagi na nasze bezpośrednie doświadczenie w chwili obecnej bez oceniania”

Uz. Afzal

W luźnym tłumaczenie sanskrytu oznacza
„świadomość”, „powracanie”, „pamięć”

Możemy rozwijać uważność na ciało, oddech, myśli, emocje i zmysły.

TO JEST WAŻNE:

- regularność
- systematyczność
- powtarzalność

3xZ

Zatrzymaj się
Zauważ
Zaangażuj się





Wdech i wydech...

1,2,3.....10...

PODSUMOWANIE

- *Zadbaj o ruch.
- *Zaczynij od 3 minut.
- *Postaw na budowaniu nawyku w spokojny sposób.
- *Zadbaj o motywację.

SESJA Q&A



Jeśli pojawiły się pytania proszę o napisanie ich w czacie.

KONTAKT DO PRELEGENTA

Zapraszam do kontaktu
www.uwaznoscwiedukacji.pl
<https://www.facebook.com/KosmosiKajo>
uwaznoscwiedukacji@gmail.com



https://www.instagram.com/spokojnik_jowita_wowczak/



image: Freepik.com

MATERIAŁY

Prezentacja jest dostępna na stronie wydarzenia:

Nagranie upublicznimy na kanale:

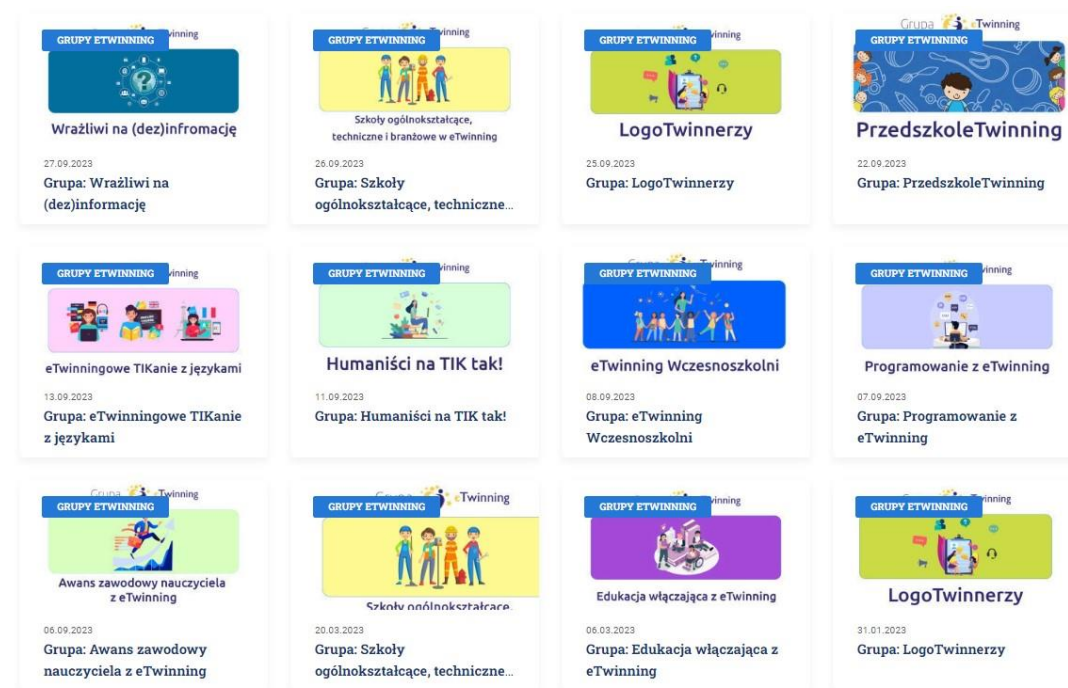
[YouTube eTwinning Polska](#)

NAJBLIŻSZE WYDARZENIA ONLINE

- 25.03.2024, godz. 19:30 - Webinarium grupy LogoTwinerzy - Logorytmika w placówce oświatowej
- 26.02.2024, godz. 18:00 - Webinarium grupy PrzedszkoleTwinning: Tu i teraz
- 26.03.2024, godz. 18:30 - Webinarium z serii Eko-szkoła - Po co i jak uczyć o ekologii?
- 27.03.2024, godz. 19:30 - Webinarium grupy LogoTwinerzy - AI (sztuczna inteligencja) w logopedii
- 28.03.2024, godz. 19:30 - Webinarium grupy Edukacja włączająca z eTwinning - Wykorzystanie AI w pracy nauczyciela w zróżnicowanej klasie
- Kursy internetowe realizowane na platformie Moodle

GRUPY ESEP/ETWINNING

- ❑ [Programowanie z eTwinning. | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [eTwinning Wczesnoszkolni | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [eTwinningowe TIKanie z językami | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [Humaniści na TIK tak! | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [Szkoły ogólnokształcące, techniczne i branżowe w eTwinning | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [LogoTwinerzy | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [PrzedszkoleTwinning | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [Wrażliwi na \(dez\)informację | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [Awans zawodowy z eTwinning | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [Edukacja włączająca z eTwinning | ESEP \(europa.eu\)](#)



FUNDACJA ROZWOJU SYSTEMU EDUKACJI

AL. JEROZOLIMSKIE 142A

02-305 WARSZAWA

TEL.: +48 22 46 31 000

WWW.ETWINNING.PL

ETWINNING@FRSE.ORG.PL

INSTAGRAM: [ETWINNING POLSKA](https://www.instagram.com/ETWINNING_POLSKA)

[WWW.FACEBOOK.COM/ETWINNINGPOLSKA](https://www.facebook.com/ETWINNINGPOLSKA)

TWITTER: [@ETWINNINGPOLSKA](https://twitter.com/ETWINNINGPOLSKA)



Dofinansowane przez
Unię Europejską

DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ W WEBINARIUM