

سيقدم البرنامج التدريبي أحدث الأدلة العلمية حول فوائد برامج الحد من التوتر ، خاصة في البيئات المدرسية. سيتم تعريف – المعلمين بآثار التوتر والقلق على التعلم ، وكيفية مساعدة أنفسهم على منع وإدارة العمل المسبب للضغط. ستوفر الدورة بالتالي تجربة مباشرة لأساليب الاسترخاء الأكثر فائدة لاستخدامها في الفصل وخارجه. ستتاح للمشاركين أيضاً الفرصة للتركيز على الذكاء العاطفي والتنظيم العاطفي كمهارة قوية للتعامل مع الإجهاد.