

Jak radzić sobie ze stresem i lękiem?

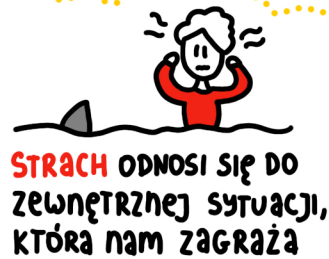
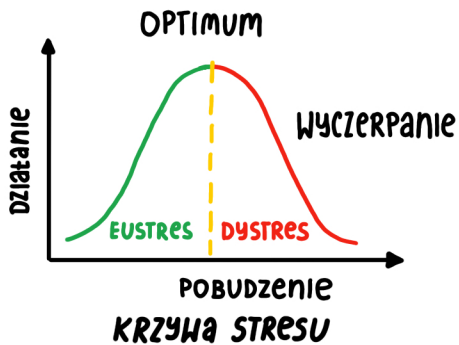


STRES-Relacja między jednostką a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako **obciążająca** lub **przekraczająca zasoby** i **zagrożająca dobrostanowi**

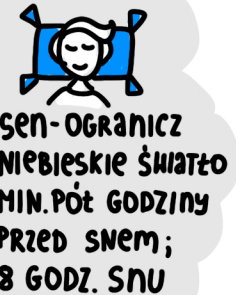
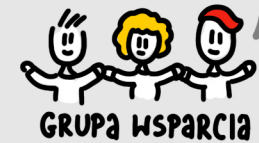
EUSTRES-STRES KORZYSTNY, MOBILIZUJE DO DZIAŁANIA



DYSTRES-STRES NIEKORZYSTNY, WYCZERPUJE ZASOBY



metody radzenia sobie ze stresem

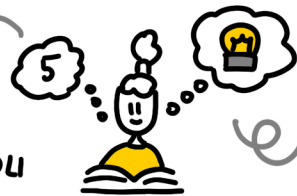


SYSTEM SZKOLNY JEST OPARTY O **MOTYWACJĘ ZEWNĘTRZNĄ**

zajęcia ONLINE OPARTE SĄ O **MOTYWACJĘ WEWNĘTRZNĄ**

MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

- UNIKNIĘCIE KARY
- POTRZEBUJE KONTROLI
- ZDOBYCIE NAGRODY

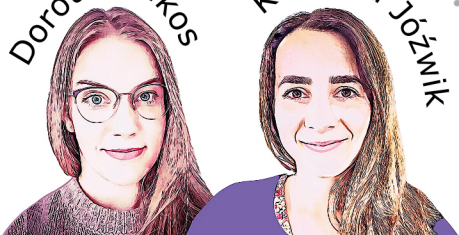


MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

- ZWIĄZANA Z WARTOŚCIAMI
- SPRZYJA KREATYWNOCI

Dorota Makos

Karolina Józwik



PRZYGOTUJ Miejsce PRACY



JAK skutecznie uczyć się w domu?



RÓB PRZERWY



BRAK sensu

Przemęczenie

ZMIENNOŚĆ NASTROJÓW

Jeśli te symptomy trwają dłużej niż 2 tygodnie i utrudniają funkcjonowanie



myśli o śmierci

BRAK APETYTU LUB PODWYŻSZONY APETYT

NIEUZADNIONY LĘK

