

# SZKOLENIA 2024/2025



1. „Happiness at School® - autorski program dla nauczycieli, rodziców, uczniów rozwijający edukację pozytywną.
2. „Szczęśliwi rodzice to szczęśliwe dzieci” - autorski cykl warsztatów dla rodziców i pedagogów z zakresu zarządzania sobą i rozwijania kompetencji rodzicielskich i w relacjach z rodzicami.
3. Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego nauczycieli - narzędzia wzmacniania dobrostanu.
4. Profilaktyka wypalenia rodzicielskiego.
5. Zarządzanie i budowanie zespołu w oparciu o wartości. Empatyczna komunikacja.
6. Mapa emocji - diagnoza indywidualnego stylu emocjonalnego i jej wykorzystanie w budowaniu odporności psychicznej.
7. Diagnoza talentów i mocnych stron narzędziami: Career Direct, test charakteru VIA i test Gallupa.
8. Talenty na rynku pracy przyszłości - kompetencje przyszłości.
9. Sposoby regeneracji w oparciu o zasoby osobiste.
10. Autorski program „Warsztaty Dobrego Snu®”.

## KONTAKT:

***dr Anna Hildebrandt-Mrozek***

793-711-725

ania@movusmovere.pl

Odwiedź moje strony:

[www.movusmovere.pl](http://www.movusmovere.pl)

[www.happinessatschool.pl](http://www.happinessatschool.pl)



*„Dopiero w samym środku zimy  
przekonałem się, że noszę w sobie  
niepokonane lato.”*

*Albert Camus*