



Projekt pn. *Doskonałość dydaktyczna uczelni*
nr umowy MEiN/2022/DIR/1823

Nazwa szkolenia: Techniki relaksacji ruchowo-oddechowej

Prowadząca szkolenie: mgr Zofia Berlikowska

- 1. Liczba godzin dydaktycznych – 5**
- 2. Liczba dni szkolenia – 2**
- 3. Maksymalna liczba osób w grupie – 10**
- 4. Forma zajęć: stacjonarna**
- 5. Miejsce odbywania szkolenia – Toruń**
- 6. Zakładane efekty uczenia się**

a) wiedza

- Uczestnik zna podstawowe techniki relaksacji ruchowo-oddechowej oraz rozpoznaje swoje potrzeby.
- Uczestnik zna prawidłowy tor oddechowy i wie jak wpływa on na całe ciało.
- Uczestnik zna techniki rozluźniania napiętych struktur mięśniowych.
- Uczestnik wie jak korzystać na przyborów takich jak: roller, piłka do masażu, mata do akupresury.

b) umiejętności

- Uczestnik umie wykorzystać poznane metody w praktyce.
- Uczestnik umie w prawidłowy sposób oddychać.
- Uczestnik umie poprzez ruch rozluźnić napięte struktury mięśniowe.
- Uczestnik potrafi w prawidłowy sposób korzystać z rollera, piłki do masażu, maty do akupresury.

c) kompetencje społeczne

- Uczestnik wie jak radzić sobie w sytuacjach stresowych i kryzysowych, potrafi wykorzystać poznane metody i techniki w odpowiednim momencie.

7. Opis szkolenia

Podczas szkolenia uczestnicy poznają różne metody i techniki radzenia sobie z dużym napięciem i stresem między innymi: ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia ruchowe o niskiej i wysokiej intensywności oraz techniki automasażu. Uczestnicy nauczą się rozpoznawać swoje potrzeby i dowiedzą się, w jaki sposób mogą sobie pomóc w trudnych sytuacjach oraz nauczą się jak korzystać z przyborów pomagających rozluźnić mięśnie takich jak: rollery, piłki do masażu, mata do akupresury.

8. Sposób weryfikacji zakładanych efektów uczenia się/warunki uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia:

100% obecności na zajęcia i aktywne uczestnictwo.