

# STRES POD KONTROLĄ

## STRES POD KONTROLĄ

W ramach realizacji programu "**Bezpieczne miasto**" uczniowie klas pierwszych Technikum Kształtowania Środowiska uczestniczyli w zajęciach "**Stres pod kontrolą**".

W czasie warsztatów poznali fizjologiczne i psychologiczne mechanizmy powstawania stresu, jego definicję oraz techniki radzenia sobie z napięciem wywołanym stresem. Zajęcia prowadziła mgr Danuta Pisarek, pedagog Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Piotrkowie Trybunalskim.