

## Warsztaty praktyczne kształcące kompetencje:

# *Radzenie sobie ze stresem i stanami paniki przed egzaminem ustnym*

dla studentów i studentek **Wydziału Biologii i Biotechnologii kierunku Biologia** oraz dla studentów i studentek innych wydziałów, którzy są członkami kół naukowych na WBiB. Warsztaty realizowane są w ramach zadania 5 projektu nr POWR.03.05.00-00-z046/18.

*Podczas warsztatów uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę z zakresu problematyki stresu i lęku napadowego i nabędą umiejętności świadomego zarządzania stresem i negatywnymi emocjami przed egzaminem ustnym.*

### Czas trwania i miejsce szkolenia:

Szkolenie w formie stacjonarnej obejmuje 8 godzin dydaktycznych.

### Termin realizacji:

**26.10.22 r. godzina 12:00 – 18:30 (środa)**

Miejsce szkolenia: WBiB

### Koordynatorem zadania jest:

**dr hab. Marzena Sujkowska-Rybkowska**

*Instytut Biologii*

*Katedra Botaniki*

*Wydział Biologii i Biotechnologii*

*email: [marzena\\_sujkowska@sggw.edu.pl](mailto:marzena_sujkowska@sggw.edu.pl)*

**Aby wziąć udział w szkoleniu należy dopełnić niezbędnych formalności tj.:**

- zapoznać się z „regulaminem naboru na szkolenia”;
- pobrać i wypełnić „Formularz danych osobowych” ([załącznik 1](#));
- pobrać i wypełnić „Oświadczenie o zapoznaniu się i akceptacji postanowień regulaminu naboru” ([załącznik 2](#));
- pobrać i wypełnić „Oświadczenie uczestnika projektu POWER” ([załącznik 3](#));
- zapoznać się z zapisami „umowy udziału w projekcie”.

Formularze ww. dokumentów dostępne są na stronie internetowej projektu pod adresem:

---

[Moduł 2 - Dokumenty do pobrania – Synergia – zintegrowany program rozwoju SGGW](#)

---

**Dokumenty rekrutacyjne** należy dostarczyć do Koordynatora zadania na adres:

WBiB, budynek nr 37 pokój nr 2/103 w godzinach 8:00-16.00 (od poniedziałku do piątku) w kopercie podpisanej „**Stres**”

**Termin składania dokumentów rekrutacyjnych upływa 19.10.2022 r.**

Na podstawie złożonych dokumentów (wraz z załącznikami, które są niezbędne do udokumentowania dodatkowych aktywności lub niepełnosprawności) zostanie przygotowana lista rankingowa osób zakwalifikowanych na szkolenie. Z osobami zakwalifikowanymi na szkolenie zostanie podpisana umowa udziału w projekcie.

Ewentualne pytania proszę kierować do Koordynatora zadania

email: [marzena\\_sujkowska@sggw.edu.pl](mailto:marzena_sujkowska@sggw.edu.pl)

**Uwaga:** Liczba uczestników zajęć jest ograniczona.