

**Warsztaty praktyczne kształcące kompetencje:**

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

dla studentów i studentek **Wydziału Biologii i Biotechnologii kierunku Biotechnologia** 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:**

**22.10.2022 r. godzina 10:30 – 16:30 (sobota)**

**Miejsce szkolenia:** WBiB

**Koordynatorem zadania jest:**

**dr inż. Katarzyna Pobiega**

*Institut Nauk o Żywności*

*Katedra Biotechnologii i Mikrobiologii Żywności*

*Wydział Technologii Żywności*

*email: [katarzyna\\_pobiega@sggw.edu.pl](mailto:katarzyna_pobiega@sggw.edu.pl)*

Szkolenie realizowane jest w ramach Projektu współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Oś III Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działanie 3.5 Kompleksowe programy szkół wyższych.

**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:

Instytut Nauk o Żywności, Katedra Biotechnologii i Mikrobiologii Żywności, budynek 32, pokój 1025 w godzinach 9:00-13.00 (od poniedziałku do piątku) w kopercie podpisanej „**Stres**”

**Termin składania dokumentów rekrutacyjnych upływa 17.10.2022 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: [katarzyna\\_pobiega@sggw.edu.pl](mailto:katarzyna_pobiega@sggw.edu.pl)

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