**Warsztaty praktyczne kształcące kompetencje:**

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

dla studentów i studentek **Wydziału Biologii i Biotechnologii** 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. **Miejsce szkolenia:** WBiB

**Termin realizacji:**

**05.10.2023 r. godzina 13:00**

**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](http://projektsynergia.sggw.pl/wp-content/uploads/2020/12/Zal1_Modul2_P2_Formularz.docx));
* pobrać i wypełnić „Oświadczenie o zapoznaniu się i akceptacji postanowień regulaminu naboru” ([załącznik 2](http://projektsynergia.sggw.pl/wp-content/uploads/2020/12/Zal2_Modul2_P2_OswidczenieRegulamin.docx));
* pobrać i wypełnić „Oświadczenie uczestnika projektu POWER” ([załącznik 3](http://projektsynergia.sggw.pl/wp-content/uploads/2022/05/POWER-2-Zalacznik-nr-3-do-Regulaminu-Naboru.docx));
* 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](http://projektsynergia.sggw.pl/modul-2-szkolenia/dokumenty-do-pobrania/)

**Dokumenty rekrutacyjne** należy dostarczyć do Biura Projektów Strukturalnych i Transferu Technologii ul. Nowoursynowska 166, bud. 2, pok. 11, tel. 22 593 56 74 w godzinach 8:00-16.00 (od poniedziałku do piątku).

**Termin składania dokumentów rekrutacyjnych upływa 03.10.2023 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.

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