

# FORMARE CONTINUĂ ÎN CADRU NONFORMAL



**Organizator: CCD București**

**Curs: *Strategii de gestionare a stresului***

**Grup țintă:**

cadre didactice din învățământul preuniversitar

**Fundata, Brașov, 23-25 martie 2018**

## **Ziua 1 (23 martie 2018)-**

Plecare din București (ora 7)- *Ploiești, Sinaia (Casa Memorială George Enescu), Râșnov (Peștera Valea Cetății Râșnov)*

**Ora 16 - Curs de formare** (*Stresul, factori de stres, surse de stres, vulnerabilitate la stres, reacții la stres*)

**Ora 19.30 – Cina**

## **Ziua 2 (24 martie 2018)-**

**Mic dejun**

**Ora 9 – Curs de formare** (*Managementul stresului: activarea resurselor personale pentru a face față stresului*)

**Ora 11– Excursie – Peștera Dâmbovicioarei**

**Ora 13.30 – Prânz**

**Ora 18- Curs de formare** (*Managementul stresului: strategii de gestionare a stresului*)

**Ora 20 – Cina**

## **Ziua 3 (25 martie 2018)-**

**Mic dejun**

**Ora 9 – Curs de formare** (*Managementul stresului: strategii de gestionare a stresului*)

**Ora 13 – Prânz**

**Ora 14 – Plecare spre București**

**Preț: 550 de lei\*** (Transport autocar clasificat; 2 noți cazare, Pensiunea Raza Soarelui, Fundățica – [www.razasoarelui.ro](http://www.razasoarelui.ro), 2 pensiuni complete, sala de conferințe, excursie)

**\*Inscrierea și plata avansului (minim 200 de lei) se fac până la 9 martie 2018.**

**Pentru inscrieri: Gabriela Bărbulescu, Silvia Borțeanu**

**Tel: 0213134901 (CCD București)**

**e-mail: [silvia.borteanu@ccd-bucuresti.org](mailto:silvia.borteanu@ccd-bucuresti.org)**