



Drodzy Maturzyści! Już niebawem toruńskie Centrum Rozwoju i terapii startuje z programem przygotowanym specjalnie dla Was - „Matura w Dobrym Stanie”.

Program „Matura w Dobrym Stanie” jest całkowicie bezpłatny i skierowany wyłącznie do uczniów klas maturalnych liceów i techników, których organem prowadzącym jest Gmina Miast Torunia.

W ramach programu zaplanowano:

- sesje oddechowo-relaksacyjne, które pomogą Wam obniżyć poziom stresu, wyciszyć układ nerwowy i poprawić koncentrację. Praca z oddechem wspiera radzenie sobie z napięciem, poprawia jakość snu i uczy, jak szybko się uspokoić - także w sytuacjach egzaminacyjnych;
- trening biofeedback to nowoczesna metoda wspierająca maturzystów w poprawie koncentracji, odporności na stres egzaminacyjny i efektywności nauki;
- neurofeedback – trening pracy mózgu, który uczy lepszej koncentracji, szybszego zapamiętywania i kontroli emocji;

- GSR (reakcja skórno-galwaniczna) – trening kontroli stresu i napięcia emocjonalnego poprzez naukę świadomego wyciszania organizmu;
- HEG (hemoencefalografia) – trening poprawiający dotlenienie i aktywność kory przedczołowej, odpowiedzialnej m.in. za uwagę, planowanie i logiczne myślenie;
- warsztaty efektywnego uczenia się i powtórek przed maturą - skupimy się na praktycznych strategiach: jak planować ostatnie powtórki, z jakich narzędzi warto korzystać oraz jakich błędów unikać.

Zapraszamy do zapisów na sesje oddechowo-relaksacyjne.

Dostępne terminy:

- Wtorek, 10.02 g. 18:00
- Wtorek, 24.02 g. 18:00
- Wtorek, 10.03 g. 18:00
- Wtorek, 24.03 g. 18:00
- Wtorek, 03.04 g. 18:00
- Wtorek, 27.04 g. 18:00
- Poniedziałek, 04.05 g. 18:00

Można zapisać się na jeden lub kilka terminów - a nawet na wszystkie.

Czas trwania jednego spotkania: 60 minut

Prowadząca: Joanna Krysiak (Breath Space) - trenerka i terapeutka oddechu. Z uważnością i spokojem poprowadzi Cię przez praktykę, która wspiera ciało i głowę.

Zapisy: <https://forms.gle/CoRAz3j8bLrhHyLd7>

Zajęcia odbędą się w siedzibie Toruńskiego Laboratorium Miejskiego przy ul. Bydgoskiej 52 w Toruniu.

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)