

Matura w DobrymStanie - zapisy

Drodzy Maturzyści! Zapisy na wszystkie części programu „Matura w DobrymStanie” już otwarte!



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

W ramach programu odbywają się:

- **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.

Szczegóły i zapisy: <https://forms.gle/S7Y3gBaKxih5irAc7>

- **Trening biofeedback to nowoczesna metoda wspierająca maturzystów w poprawie koncentracji, odporności na stres egzaminacyjny i efektywności nauki.**

Szczegóły i zapisy: <https://forms.gle/j34gdZex7p93AWDK8>

- **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.

Szczegóły i zapisy: <https://forms.gle/2ch3s2gY6rPPqwfZ9>

Uwaga: zostały ostatnie wolne miejsca!

Do zobaczenia.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)