



ЦЕЛИ НА ПРОЕКТА:

Подобряване
благополучието на
учителите и децата
чрез създаване на
благоприятна и
подкрепяща среда, в
която всички могат да
се чувстват сигурни и
спокойни.



Повишаване
квалификацията на
учителите относно
овладяване на
стратегии за справяне
със стреса и
намаляване на
тревожността.

ЗАДАЧИ НА ПРОЕКТА:

Да придобием ценни
знания за управление
на стреса и
тревожността,
емоционалната
интелигентност,
здравословни
практики.

Да създадем по-
позитивна и
подкрепяща работна
атмосфера, която ще
се отрази
благоприятно не само
на учителите, но и на
децата



ЦЕНТЪР ЗА РАЗВИТИЕ
НА ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ



Funded by
the European Union

“Благополучие без граници: справяне със
стреса и
тревожността при учителите”

025-1-B601-KA122-SC000313042

Брошурата отразява единствено възгледите на
авторите и от Комисията не може да бъде търсена
отговорност за начина, по който ще бъде използвана
съдържащата се в тях информация.



Как да се свържете с нас?



гр. Казанлък, жк “Васил Левски”



+359878799223



cdg18kk@abv.bg



<https://dg18pchelica-kk.com/>



[https://www.facebook.com/DGPchelitsa18?](https://www.facebook.com/DGPchelitsa18?locale=bg_BG)
locale=bg_BG



Разпространение



Придобитият опит бе споделен с учителите от ДГ "Пчелица"



На събитие за разпространение на програма Еразъм+ и eTwinning, платформата организирано от РУО Ст.Загора



УЧАСТИЕ В СТРУКТУРИРАН КУРС:

"STRESS RELIEF AND WELL-BEING STRATEGIES FOR TEACHERS",
ТРАПАНИ, СИЦИЛИЯ

03 - 08.11.2025,

КЪДЕТО:

- Усвоихме ефективни стратегии за управление на стреса
- Научихме как да укрепим тялото си чрез подобрен сън, хранене и упражнения.
- Какви практически упражнения да правим за подобряване на психичното здраве и благополучие чрез намаляване на стреса;
- Предложени ни бяха теоретичните основи за здравословен живот

