

ПЛАН РАДА СТРУЧНОГ СКУПА
(ОКВИРНИ ПРОГРАМСКИ САДРЖАЈИ)

ОРГАНИЗАТОР СКУПА: KLETT друштво за развој образовања

ОБЛИК СТРУЧНОГ СКУПА: Трибина (онлајн)

НАЗИВ СКУПА:

е-Образовна академија:

УПРАВЉАЈ СТРЕСОМ И СВОЈИМ ДОЖИВЉАЈЕМ СТРЕСА!

Александра Убовић, професор француског језика и терапеут телесне психотерапије

МЕСТО И ДАТУМ ОДРЖАВАЊА:

Онлајн, четвртак, 5. фебруар 2026. године, 19 часова

ПЛАН РАДА:

Трибина траје 1 сат и 15 минута

ВРЕМЕ И РЕДОСЛЕД ИЗЛАГАЊА	ТЕМЕ	ВРСТА АКТИВНОСТИ	РЕАЛИЗАТОРИ
19:00 – 19:15	Доживљај стреса је индивидуалан: како да утичемо на доживљај?	Пленарно	<u>Предавач:</u> Александра Убовић , професор француског језика и терапеут телесне психотерапије
19:15 – 19:35	Како стрес утиче на тело, а како телесне сензације на стрес?		
19:35 – 20:00	Саморегулација стреса: применљиве вежбе за личну стабилност у свакодневним изазовима		
20:00-20:15	Дискусија	Дискусија	<u>Модератор:</u> Александра Убовић , професор француског језика и терапеут телесне психотерапије