

## BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ W PRACY NAUCZYCIELA

Szkolenie – antidotum na „wypalenie zawodowe”

*Szkolenie online z MAŁGORZATĄ KACZYŃSKĄ – pedagożką, psycholożką,  
terapeutką i mediatorką*

*Nasze doświadczenia mają istotny wpływ na naszą odporność psychiczną. Odporność psychiczna jest cechą osobowości, która determinuje to, jak skutecznie radzimy sobie z wyzwaniami, stresem, presją w życiu. Emocje i uczucia mogą ograniczać pole widzenia i dlatego trudno dostrzec obiektywny obraz całej sytuacji. Gdy człowiek działa to ma poczucie, że żyje i może mniej doświadczać frustracji.*

*Zapraszamy na szkolenie, które pomoże w budowaniu odporności psychicznej nauczyciela w czasach ogólnie pojętej presji w systemie edukacji. Podpowiemy jak się konfrontować ze stresem i własnymi myślami, jak zyskiwać pewność siebie i stawiać czoło wyzwaniom. I wreszcie, jak się dogadywać z pokoleniem „płatków śniegu”, nieodpornym na frustrację.*

### TEMATYKA:

- Budowanie odporności psychicznej nauczyciela - jak się nie dać „wypalić w pracy”?
- Konfrontacja ze stresem w pracy nauczyciela - jak się stresować mądrze i stawiać czoło wyzwaniom?
- Model poznawczy wg Judith Beck - jak postrzegamy fakty w sytuacjach trudnych?
- Sposoby na wyciszenie „ciała migdałowatego”,
- Sposoby na zdrowe, zrównoważone myśli,
- Psychoterapia przez ciało - elementy relaksacji,
- Sztuka skutecznego porozumiewania się - jak się dogadywać z dziećmi?
- Panel dyskusyjny, superwizja przypadków.

### Kompetencje zdobyte na szkoleniu umożliwią:

- Zapoznanie z zagadnieniem odporności psychicznej,
- Wypracowanie strategii radzenia sobie w sytuacji stresu w szkole,
- Poznanie zasad konstruktywnej komunikacji z dziećmi,
- Podniesienie komfortu pracy nauczyciela/specjalisty szkolnego.

## INFORMACJE ORGANIZACYJNE

**Adresaci:** nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy szkolni, psychologdy

**Forma:** online

**Czas trwania:** 3 godz. dydaktyczne.

**Termin:** 4 grudnia 2023 r., godz.: 17.15 – 19.30

**Cena:** 169 zł brutto/osobę

**1490 zł brutto** za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - grupa do 10 osób

**1990 zł brutto** za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - grupa do 30 osób,

powyżej – dopłata 50 zł brutto za osobę

(cena obejmuje: szkolenie, materiały szkoleniowe, zaświadczenie o udziale w szkoleniu)

**Osoba prowadząca:** **Małgorzata Kaczyńska** - pedagog, psycholog, terapeutka, mediator; posiada wieloletnie doświadczenie w pracy w szkole, ponadto prowadzi pracownię psychoedukacji, gdzie wspiera dzieci i młodzież w kryzysie. Specjalista w obszarze pomocy psychologiczno-pedagogicznej na terenie przedszkoli, szkół i placówek oświatowych. Podczas autorskich warsztatów i szkoleń zwraca szczególną uwagę na praktyczne aspekty zastosowania poruszanego zagadnienia. Prywatnie miłośniczka wizualizacji, psów rasy beagle i pieszych wędrowek.

Zapisy indywidualne: [>TUTAJ<](#)

Zapisy grupowe/Rad Pedagogicznych: [>TUTAJ<](#)

Więcej szkoleń: <https://www.empiria.edu.pl/kalendarium>