

BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ W PRACY NAUCZYCIELA

Szkolenie – antidotum na „wypalenie zawodowe”

Prowadzi **MAŁGORZATA KACZYŃSKA**, psycholog, pedagog, psychoterapeutka
doceniana za konkretne i pragmatyczne szkolenia.

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: 25 kwietnia 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, socjolog, psycholog, terapeutka, mediator. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy w szkole, ponadto prowadzi pracownię psychoedukacji, gdzie wspiera dzieci i młodzież w kryzysie. Specjalistka w obszarze organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej na terenie przedszkoli, szkół i placówek oświatowych. Podczas autorskich warsztatów i szkoleń zwraca szczególną uwagę na praktyczne aspekty zastosowania poruszanego zagadnienia.

Zgłoszenia: www.empiria.edu.pl

zakładka ZGŁOSZENIA NA SZKOLENIA OTWARTE

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