

Temat:	Radzenie sobie ze stresem, wypaleniem zawodowym i kierowanie emocjami.
Szkolenie przygotowaliśmy dla:	<ul style="list-style-type: none"> • dyrektorów, nauczycieli szkół i placówek oświatowych, psychologów, pedagogów. <p>(Zgłoszenia : faksem, p-tą elektroniczną, tradycyjną na „Kartach zgłoszenia”).</p>
Treści programowe:	<p>Moduł I Stres w pracy i w życiu osobistym nauczyciela</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mechanizmy powstawania stresu, pozytywne i negatywne aspekty stresu. ▪ Stres w pracy nauczyciela i jego znaczenie w relacjach z uczniami, rodzicami i współpracownikami. ▪ Rozpoznawanie własnego wzorca reakcji na stres. <p>Moduł II Syndrom wypalenia w zawodzie nauczyciela</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Syndrom wypalenia zawodowego. ▪ Długotrwałe przeciążenie i jego wpływ na funkcjonowanie zawodowe nauczyciela. ▪ Rozwój zawodowy i wprowadzanie zmian w życiu osobistym i zawodowym, jako skuteczna profilaktyka wypalenia zawodowego. <p>Moduł III Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie zachowań asertywnych jako skutecznego sposobu redukcji stresu w relacjach międzyludzkich. • Świadomość stanu emocjonalnego. Kierowanie własnymi emocjami. • Wzmacnianie odporności indywidualnej na stres, poszukiwanie sposobów relaksowania się, wprowadzenie technik relaksacyjnych.
Cele:	<p>Uczestnik szkolenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zna znaczenie stresu w życiu człowieka- zarówno negatywne, jak również jego pozytywne aspekty, ▪ wie, na czym polega wypalenie zawodowe i jakie ma ono znaczenie dla funkcjonowania człowieka na poziomie indywidualnym, a także społecznym. ▪ Pozna skuteczne sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. ▪ Nauczy się rozpoznawać własne stany emocjonalne, a także kierować własnymi emocjami. ▪ Nauczy się skutecznie radzić sobie ze stresem i wykorzystywać jego pozytywne aspekty.

Czas trwania:	8 godzin.
Cena obejmuje:	Materiały dydaktyczne dla każdego uczestnika przesyłane pocztą e-mail, zaświadczenia.
Organizacja:	Zajęcia mogą być w formie zamkniętej dla szkoły/placówki lub z wolnego naboru - warsztat uzupełniony wykładem, prowadzony w dwóch etapach - po 4 godziny każdy.
Prowadzący:	Bożena Andrychowicz