



**NIEPUBLICZNA PLACÓWKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
PRZYJAZNA EDUKACJA**

e- mail : [npdn\\_tarnobrzeg@poczta.onet.pl](mailto:npdn_tarnobrzeg@poczta.onet.pl), [www.grandys.edu.pl](http://www.grandys.edu.pl)  
ul. Sikorskiego 82, 39-400 Tarnobrzeg  
tel. /fax ( 0-15) 822 23 76 , tel. kom. 608 493 771,  
Konto bankowe: 55 9434 0002 2001 1000-1616-0001

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

Czas trwania:	8 godzin.
Formy pracy:	warsztat
Metody pracy:	metody aktywne
Środki dydaktyczne:	prezentacja, karty z ćwiczeniami
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