

Budowanie samoświadomości emocjonalnej i odporności psychicznej ucznia

Rada pedagogiczna

Szkoła podstawowa (4-8)

Szkoła ponadpodstawowa

Szkolenie dotyczy budowania samoświadomości emocjonalnej oraz wzmacniania odporności psychicznej uczniów. Obejmuje teoretyczne i praktyczne podstawy zarządzania emocjami, zagadnienia związane z teorią resilience oraz praktyki możliwe do stosowania w każdej szkole. W programie uwzględniono także integrowanie e-narzędzi z procesem pracy dydaktyczno-wychowawczej oraz wskazanie, jak i kiedy mogą być one wykorzystywane.

KORZYŚCI DLA DYREKTORA

- **Rozwijanie kompetencji kadry** — nauczyciele zdobywają wiedzę dotyczącą rozwijania u uczniów świadomości emocjonalnej.
- **Wzmacnianie odporności psychicznej uczniów** — kadra poznaje podstawy wzmacniania odporności psychicznej w środowisku szkolnym.

KORZYŚCI DLA SZKOŁY / PLACÓWKI

- **Wsparcie pracy wychowawczej** — szkolenie wspiera radę pedagogiczną w pracy z uczniami doświadczającymi trudnych emocji.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

1. Podstawy wzmacniania odporności psychicznej

1. Teoretyczne podstawy odporności psychicznej
2. Zarządzanie emocjami

2. Teoria resilience

1. Pojęcie i znaczenie resilience w pracy z uczniem

3. Praktyki szkolne

1. Praktyki możliwe do stosowania w każdej szkole

Po szkoleniu uczestnicy:

- wiedzą, czym jest odporność psychiczna,
- posiadają wiedzę na temat rozwijania u uczniów świadomości emocjonalnej,
- znają sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami w procesie samoregulacji,
- posiadają wiedzę na temat kształcenia technik uważności,
- znają przykłady pracy z uczniami z wykorzystaniem e-narzędzi.