

Co mnie rozpała, co mnie gasi? Jak radzić sobie z uczuciem wypalenia zawodowego?

Rada pedagogiczna

Wychowanie przedszkolne

Szkoła podstawowa (1-3)

Szkoła podstawowa (4-8)

Szkoła podstawowa (1-8)

Szkoła ponadpodstawowa

Szkolenie dotyczy problematyki wypalenia zawodowego nauczycieli. Koncentruje się na rozpoznawaniu symptomów wypalenia, analizie jego mechanizmów oraz na sposobach radzenia sobie z nim w obszarze emocji, motywacji i współpracy z innymi. Uczestnicy poszerzają kompetencje psychospołeczne związane z rozumieniem zjawiska wypalenia zawodowego, empatycznym reagowaniem oraz wprowadzaniem działań profilaktycznych w środowisku pracy. Szkolenie trzypoziomowe – efekty szkolenia obejmują pełen program.

KORZYŚCI DLA DYREKTORA

- **Rozpoznawanie wypalenia w środowisku szkolnym** – szkoła zyskuje kadre świadomą symptomów wypalenia zawodowego i zagrożeń z nim związanych.
- **Budowanie kultury wsparcia w radzie pedagogicznej** – szkolenie sprzyja inicjowaniu dialogu i wzajemnej pomocy w zespole nauczycielskim.
- **Wzmacnianie motywacji i zaangażowania nauczycieli** – nauczyciele uczą się dbać o własną motywację i satysfakcję z pracy.

KORZYŚCI DLA SZKOŁY / PLACÓWKI

- **Wzmocnienie kompetencji psychospołecznych nauczycieli** – nauczyciele rozwijają umiejętności rozumienia zjawiska wypalenia oraz reagowania na nie u siebie i współpracowników.
- **Profilaktyka wypalenia zawodowego** – placówka otrzymuje podstawy do wprowadzania działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu.

Po szkoleniu uczestnicy:

- rozpoznają i analizują zagrożenia prowadzące do wypalenia zawodowego,
- identyfikują i klasyfikują symptomy wypalenia zawodowego,
- analizują psychologiczny mechanizm wypalenia zawodowego w kontekście pracy nauczyciela,
- rozpoznają czynniki wpływające na satysfakcję z pracy i zaangażowanie,
- budują adekwatną samoocenę,
- wiedzą, jak pomagać innym i jak zwracać się o pomoc,
- inicjują dialog w zespole nauczycielskim na temat wypalenia zawodowego.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

1. Symptomy wypalenia zawodowego i sposoby radzenia sobie z nimi (poziom 1)

1. Pojęcie wypalenia zawodowego, pojęcie symptomu, klasyfikacja symptomów według Christiny Maslach.
2. Sposoby radzenia sobie z wypaleniem w obszarach emocji, motywacji i współpracy z innymi ludźmi.

2. Analiza wypalenia zawodowego w kontekście pracy nauczyciela (poziom 2)

1. Informacje o wypaleniu zawodowym, analiza pojawiających się symptomów w kontekście pracy nauczyciela, budowanie adekwatnej samooceny, pomaganie innym i proszenie o pomoc.

3. Profilaktyka wypalenia zawodowego w środowisku szkolnym – wsparcie i współpraca (poziom 3)

1. Przyczyny wypalenia zawodowego charakterystyczne dla środowiska szkolnego.
2. Sposoby pomocy i profilaktyki, budowanie szkolnych grup wsparcia. Zachęcanie kolegów z pracy do działań w tym obszarze.