



## Stres – sprzymierzeniec czy wróg?

Jak radzić sobie ze stresem i zapobiegać wypaleniu w pracy nauczyciela?

Nauczyciele wszystkich typów szkół, dyrektorzy szkół

### PO CO?

- ✚ Aby dowiedzieć się jak stres wpływa na życie i zdrowie;
- ✚ Aby poznać strategie, metody i techniki radzenia sobie ze stresem;
- ✚ Aby dowiedzieć się jak rozpoznać pierwsze objawy wypalenia zawodowego;
- ✚ Aby zaplanować pracę w szkole minimalizując ryzyko występowania wypalenia zawodowego.

### JAK?

Szkolenie stacjonarne/online dla Rady Pedagogicznej – 90 minut

### CO BĘDZIE NA SZKOLENIU?

- ✚ Stresory w szkole – ich wpływ na zdrowie psychiczne, somatyczne i społeczne
- ✚ Strategie, metody i techniki radzenia sobie ze stresem
- ✚ Wypalenie zawodowe – dlaczego tak trudno dostrzec pierwsze objawy
- ✚ Higiena pracy w szkole – zapobieganie wypaleniu zawodowemu

### CO DODATKOWEGO ZYSKASZ?

Poznasz i przećwiczysz proste techniki rozluźniające napięcia emocjonalne, które możesz stosować samodzielnie i razem z uczniami.

Diagnozę indywidualnego dobrostanu zawodowego.

### CO DODATKOWEGO DOSTANIESZ?

Materiały szkoleniowe – mentoring indywidualny (konsultacje z prowadzącym) przez okres 1 miesiąca po szkoleniu.

Certyfikat ukończenia szkolenia z unikalnym numerem i rejestracją, wystawiony przez akredytowany NODN.

### ZA ILE TO WSZYSTKO?

2000 PLN (Rady Pedagogiczne do 25 osób)

2200 PLN (Rady Pedagogiczne powyżej 25 osób)

### KTO PROWADZI?

**Dr Dorota Nawrat-Wyras** – pedagog, doradca zawodowy, Vice dyrektor NODN MODUM, ekspert merytoryczny Instytutu Badań Edukacyjnych w Warszawie, ekspert MEiN w zakresie doradztwa zawodowego, adiunkt w Wyższej Szkole Bankowej w Warszawie, Vice przewodnicząca Komitetu Edukacji Zawodowej Krajowej Izby Gospodarczej, członek Zarządu Oddziału Łódzkiego Narodowego Forum Doradztwa Kariery, autor licznych publikacji z zakresu pedagogiki, pedeutologii, stresu zawodowego i dobrostanu zawodowego. Trener, metodyk.