

Wypalenie zawodowe i stres w szkole – jak opiekować się sobą i nie dać się wykończyć pracy i ludziom

Zawód nauczyciela jest szczególnie narażony na wypalenie zawodowe – rokrocznie znajduje się w niechlubnej pierwszej trójce zawodów, w których ono najczęściej występuje. Profilaktyka wypalenia zawodowego i propagowanie sposobów przeciwdziałania mu powinny więc być standardowym działaniem wszystkich osób zarządzających oświatą. Tym bardziej, gdy uświadomimy sobie, że najbardziej zagrożeni wypaleniem są ci nauczyciele, którzy początkowo do swej pracy podchodzili z największym entuzjazmem i zapałem – a więc osoby szczególnie cenne dla szkoły. Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę, poznają konkretne techniki i naberą umiejętności, które uznawane są za szczególnie skuteczne w profilaktyce wypalenia zawodowego. Dzięki wykorzystaniu ich w pracy łatwiej im będzie utrzymać psychofizyczny dobrostan i satysfakcję z pracy, nawet pomimo napotykanych przeciwności i porażek.

■ Cele szkolenia

- Zdobycie wiedzy o syndromie wypalenia zawodowego i źródłach stresu w pracy nauczyciela
- Poznanie metod opanowywania stresu i rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- Diagnoza poziomu wypalenia zawodowego
- Rozwijanie asertywności jako narzędzia służącego zapobieganiu sytuacjom sprzyjającym pojawieniu się syndromu wypalenia zawodowego
- Wzrost świadomości własnego wpływu na poziom przeżywanego stresu i ryzyko wypalenia
- Rozwój poczucia kontroli i sprawstwa
- Rozwój umiejętności organizacji czasu pracy.

■ Metody szkoleniowe

Szkolenie o charakterze warsztatowym.

Stosowane metody: ćwiczenia w parach i podgrupach, odgrywanie ról, akwarium, studium przypadku, dyskusja, burza mózgów, techniki aktywizujące, techniki antystresowe i obniżające napięcie, miniwykład.

■ Ramowy program zajęć

Szkolenie każdorazowo dostosowane jest do potrzeb specyficznej grupy. W najważniejszych założeniach obejmuje:

- Stres w szkole i wypalenie zawodowe nauczycieli – istotne informacje
- Czynniki zwiększające ryzyko wypalenia
- Wypalenie zawodowe w ujęciu egzystencjalnym – poszukiwanie sensu życia w pracy
- Profilaktykę wypalenia zawodowego
- Asertywność jako narzędzie w walce ze stresem
- Metody radzenia sobie ze złością
- Redukcję stresu – metody wyobrazeniowe: kotwiczenia, wizualizacja
- Redukcję stresu – metody pracy z ciałem: relaksacja, kontrola oddechu, masaże, relaksacja progresywna wg Edmunda Jacobsona, trening autogenny Schultza
- Inne sposoby redukcji stresu (dieta, aktywność fizyczna, organizacja czasu wolnego)
- Współpracę i wsparcie w zespole nauczycielskim jako tworzenie środowiska wolnego od wypalenia zawodowego – grupowe techniki wspierania, rozwoju zawodowego i rozwiązywania problemów
- Zasady ustalania celów i priorytetów
- Metody organizacji czasu pracy.

■ Adresaci szkolenia

Wszyscy nauczyciele i wychowawcy, a w szczególności psychologowie, pedagodzy.

■ Czas trwania

Jako szkolenie członków rady pedagogicznej: 4 – 6 godzin.

Jako warsztaty: standardowo dwa dni (16 godzin).

Istnieje możliwość realizacji szkolenia w wymiarze od 1 do 3 dni.

Maksymalna liczebność grupy warsztatowej – 25 osób.

INFORMACJE I ZAMÓWIENIA:

Instytut Badań w Oświacie

ul. M. Reja 13/15, 81-874 Sopot

tel. 058 555 73 00

faks 058 555 73 02

ibo@ibo.edu.pl, www.ibo.edu.pl



Zapytanie o szkolenie członków rady pedagogicznej

Nazwa szkoły / placówki

Typy szkół / placówek wchodzących w skład jednostki	
Ulica i numer	Kod pocztowy i miejscowość

Osoba prowadząca sprawę w szkole / placówce

Imię i nazwisko	stanowisko
numer telefonu	e-mail

Odbiorca faktury

Nazwa	
ulica i numer	Kod pocztowy i miejscowość
NIP	

Szkolenie

Temat	
Cele szkolenia lub zdiagnozowany problem	
Preferowany termin	Miejsce zajęć
Uwagi (inne informacje ważne dla organizatorów lub prowadzącego zajęcia)	

Prosimy o wypełnienie poniższej tabeli oraz odesłanie do nas na adresy znajdujące się w ramce po prawej stronie.

Na podstawie dostarczonych danych przygotujemy i dostarczymy Państwu ofertę szkoleniową.

INFORMACJE I ZAMÓWIENIA:

Instytut Badań w Oświacie

ul. M. Reja 13/15, 81-874 Sopot

tel. 058 555 73 00

faks 058 555 73 02

ibo@ibo.edu.pl, www.ibo.edu.pl