 ****

**POWIATOWE CENTRUM EDUKACJI I KULTURY**

**56-400 Oleśnica, ul. Wojska Polskiego 56**

*Sekretariat tel.: 071-314-01-72; Internet:* [*www.pceik.pl*](http://www.pceik.pl)*;*

*E-mail: sekretariat@pceik.pl*

**ZAPRASZAMY NA WARSZTAT  
SZKOLENIE ON-LINE**

**Jak zadbać o dobrostan w czasie pandemii**

**Adresaci: Dyrektorzy, Wicedyrektorzy i Nauczyciele**

**Osoba prowadząca: Anna Hildebrandt-Mrozek** - doktor nauk ekonomicznych o specjalności: ekonomika rynku pracy, Doświadczony coach, trener, konsultant i doradca w obszarach: zarządzania sobą, zarządzania zmianą, odkrywania talentów i mocnych stron, rozwijania inteligencji emocjonalnej. Ekspert w dziedzinie edukacji i rynku pracy oraz komunikacji międzypokoleniowej. Autorka i współautorka ponad 100 artykułów i publikacji w tych dziedzinach.

**Termin szkolenia:** **Termin zostanie ustalony po zebraniu odpowiedniej ilości osób**

**Czas trwania: 90 minut**

**Miejsce spotkania:** Spotkanie na platformie **Teams** (uczestnik otrzyma dostęp do spotkania po wysłaniu zgłoszenia udziału na adres e-mail: [sekretariat@pceik.pl](mailto:sekretariat@pceik.pl) )

**Cele:**

* Przekazanie wiedzy na temat naukowego podejścia do szczęścia i dobrostanu człowieka.
* Zapoznanie uczestników z dorobkiem psychologii pozytywnej i edukacji pozytywnej w obszarze zwiększania poczucia zadowolenia w szkole.
* Wskazanie możliwości wykorzystania narzędzi psychologii pozytywnej i edukacji pozytywnej do pracy   
  w edukacji, w szkole, w całej społeczności szkolnej.
* Nauka radzenia sobie z napięciem wywołanym lękiem i bezradnością. Profilaktyka wypalenia zawodowego.
* Sztuka poszerzania i pogłębiania pozytywności w pracy i w życiu.
* Sztuka wykorzystywania mocnych stron charakteru.
* Umiejętność rozwijania poczucia sensu i sprawczości osobistej w pracy.
* Sztuka zwiększania swojego dobrostanu.

**Program spotkania:**

* Dobre funkcjonowanie nauczyciela w czasie pandemii – od czego zależy?
* Dobrostan – jak go określać w świetle nauki?
* Dobrostan w codzienności nauczyciela.
* Samoregulacja i techniki samokontroli.

*verte*

* Wdzięczność a nasz dobrostan.
* Regulacyjna rola optymizmu w naszym życiu.
* Nadzieja wg C.R. Snydera. Jak rozwijać nadzieję? Przekonania i oczekiwania.
* Rozbudowanie i poszerzanie pozytywności w codzienności.

**Osoby zainteresowane udziałem w formie doskonalenia prosimy o przesyłanie zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie następuje poprzez wypełnienie formularza (załączonego do zaproszenia) i przesłanie go pocztą mailową do PCEiK.**

**Odpłatność:**

● nauczyciele z placówek oświatowych prowadzonych przez Miasta i Gminy, które podpisały z PCEiK porozumienie dotyczące doskonalenia zawodowego nauczycieli na 2020 rok oraz z placówek prowadzonych przez Starostwo Powiatowe w Oleśnicy **– 40 zł**

● nauczyciele z placówek oświatowych prowadzonych przez Miasta i Gminy, które nie podpisały z PCEiK porozumienia dotyczącego doskonalenia zawodowego nauczycieli na 2020 rok, nauczyciele z placówek niepublicznych – **80 zł**

**Wpłaty na konto bankowe Numer konta: 26 9584 0008 2001 0011 4736 0005**

**Rezygnacja z udziału w formie doskonalenia musi nastąpić w formie pisemnej (np. e-mail), najpóźniej na 3 dni robocze przed rozpoczęciem szkolenia. Rezygnacja w terminie późniejszym wiąże się z koniecznością pokrycia kosztów organizacyjnych w wysokości 50%. Nieobecność na szkoleniu lub konferencji nie zwalnia z dokonania opłaty.**