



## ZAPROSZENIE NA SZKOLENIE

### Dobrostan nauczyciela – jak dbać o energię, odporność psychiczną i sens pracy w zawodzie nauczyciela.

**Adresaci:** Nauczyciele szkół podstawowych i ponadpodstawowych, wychowawcy, pedagodzy szkolni

**Termin szkolenia:** 23.03.2026 r. w godz. 17:30-19:00

**Czas trwania:** 2 godziny dydaktyczne

**Miejsce spotkania:** Spotkanie w siedzibie PCEiK, ul. Wojska Polskiego 56

**Zgłoszenie udziału** - do 20.03.2026 r. <https://forms.gle/8HxmUXDQ22xjCZ2C8>

[www.pceik.pl/oferta-szkoleniowa/](http://www.pceik.pl/oferta-szkoleniowa/)

**Cel główny:** Wzmocnienie dobrostanu psychicznego nauczycieli oraz rozwijanie kompetencji radzenia sobie ze stresem i emocjami w pracy zawodowej, zgodnie z kierunkami polityki oświatowej państwa dotyczącymi wspierania zdrowia psychicznego i dobrostanu w środowisku szkolnym oraz budowania bezpiecznej i wspierającej przestrzeni edukacyjnej oraz wsparcia w kryzysach psychicznych..

#### Zagadnienia

1. Misja nauczyciela – dlaczego pracuję w tym zawodzie i co nadaje sens mojej pracy?
2. Źródła energii w pracy nauczyciela – co mnie wzmacnia i daje satysfakcję w pracy z uczniami?
3. Czynniki odbierające energię i motywację – identyfikacja trudnych sytuacji i sposoby ich świadomego zarządzania. Umiejętność udzielania wsparcia w kryzysach psychicznych.
4. Higiena psychiczna nauczyciela – jak regenerować się po pracy i skutecznie „ładować baterie”?
5. Jak radzić sobie z krytyką i trudnymi opiniami? Sposoby budowania odporności psychicznej swojej i ucznia.
6. Praktyczne techniki redukcji stresu – proste ćwiczenia, które można stosować na co dzień w pracy nauczyciela i życiu codziennym.
7. Budowanie równowagi między pracą a życiem prywatnym. Jak chronić swoją energię i zapobiegać wypaleniu zawodowemu?

**Osoba prowadząca:** Jolanta Efinowicz- trenerka mentalna, pedagożka i ekonomistka. Prowadzi warsztaty rozwojowe dotyczące pewności siebie i dobrostanu psychicznego. Organizuje warsztaty dla kobiet we Wrocławiu oraz wspiera ludzi w odkrywaniu swoich zasobów i odporności psychicznej. Przewodniczka w wyprawach zagranicznych, która od lat pracuje z ludźmi w wymagających sytuacjach, pomagając im budować pewność siebie, spokój i wewnętrzną równowagę.

#### Odpłatność:

- **50 zł** dla nauczycieli jednostek oświatowych, dla których organem prowadzącym jest Miasto Oleśnica, Gmina Oleśnica, MiG Twardogóra, MiG Syców, MiG Bierutów, Gmina Dobroszyce, Powiat Oleśnicki.
- **100 zł** dla pozostałych uczestników.

#### Warunki rezygnacji

- Bezpłatnej rezygnacji w formie pisemnej (e-mail, sms) można dokonać najpóźniej na 2 dni robocze przed rozpoczęciem szkolenia. Rezygnacja po terminie lub niezgłoszona nieobecność spowoduje zobowiązanie pokrycia kosztów organizacyjnych (50% ceny w ofercie).