

**PLAN PRACY SIECI WSPÓLPRACY I SAMOKSZTAŁCENIA
NAUCZYCIELI PRACUJĄCYCH Z DZIECKIEM
ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI**

Rok szkolny 2019/2020

Problem stresu wśród nauczycieli w ostatnich latach staje się coraz bardziej zauważalny. Praca nauczycieli jest niezwykle obciążająca emocjonalnie. Stawiane są przed nimi coraz większe wymagania. Częste występowanie stresów i napięć w trudnych warunkach pracy powoduje wyczerpanie psychiczne, utratę poczucia podmiotowości, obniża motywację do pracy i poziom zaangażowania w życie szkoły i problemy uczniów. W specyficznej sytuacji zawodu nauczyciela stres ma negatywne skutki nie tylko dla osób nim dotkniętych ale także dla całego grona pedagogicznego, a przede wszystkim dla uczniów. Dlatego zdobycie wiedzy o mechanizmach działania stresu, jego przyczynach, objawach i konsekwencjach jest kluczowe dla radzenia sobie z tym negatywnym zjawiskiem w środowisku nauczycielskim. Skutki długofalowych napięć, zwłaszcza życia na wysokich obrotach, wymagają profesjonalnego „ratunku”. Podniesienie kompetencji nauczycieli w tym zakresie może znacznie zmniejszyć związane z tym zagadnieniem problemy. Przełoży się to niewątpliwie na lepsze funkcjonowanie nauczycieli i sprawi, aby ich praca zawodowa mogła być źródłem satysfakcji, a nie stresu. Warto zatem poszukać możliwości zatroszczenia się o siebie.

Czas realizacji:

rok szkolny 2019/2020

Grupa docelowa:

nauczyciele pracujący z dzieckiem/ucniem ze SPE.

Obszar:

„W trosce o nauczyciela. Stres, zarządzanie emocjami i czasem w pracy nauczyciela.”

Cele szczegółowe:

- podniesienie kompetencji nauczycieli w zakresie mechanizmu działania stresu,
- poznanie podstawowych technik relaksacyjnych,
- podniesienie kompetencji nauczycieli w zakresie skutecznego zarządzania emocjami,
- podniesienie kompetencji nauczycieli w zakresie efektywnego zarządzania czasem,
- zdobycie wiedzy dotyczącej stopniowania priorytetów w ramach zarządzania czasem.

Formy realizacji: konferencje, seminaria, warsztaty z ekspertem.

Osoba odpowiedzialna: Beata Cześniuk – koordynator sieci

Harmonogram pracy Sieci na rok szkolny 2019/2020

Temat spotkania	Cele spotkania	Forma realizacji	Termin realizacji
1. Inauguracja pracy Sieci Współpracy i Samokształcenia dla Nauczycieli Pracujących z Dzieckiem ze SPE w roku szk. 2019/2020	<ul style="list-style-type: none"> - zapoznanie nauczycieli z zasadami i celami pracy Sieci, - określenie potrzeb szkoleniowych nauczycieli pracujących z dzieckiem ze SPE, - wyłonienie głównego obszaru pracy Sieci. 	warsztat diagnostyczno - rozwojowy	październik 2019 r.
2. „ Stres w pracy nauczyciela – wprowadzenie do tematu”	<ul style="list-style-type: none"> - specyfika stresu, - ranking sytuacji stresowych, - przyczyny stresu w pracy - sytuacje trudne i stresory, - skutki stresu. 	seminarium	grudzień 2019 r.
3. „ Stres i zarządzanie emocjami w pracy nauczyciela”	<ul style="list-style-type: none"> - fazy stresu, - rodzaje sytuacji stresowych w pracy nauczyciela, - reakcje na stres w pracy nauczyciela, - techniki relaksacyjne, - inteligencja emocjonalna i jej obszary w pracy nauczyciela, - zdolności poznawcze. 	warsztat z ekspertem	marzec 2020 r.
4. „ Zarządzanie czasem. Regulacja emocji. ”	<ul style="list-style-type: none"> - rodzaje i kategorie czasu wolnego, - stopniowanie priorytetów w ramach zarządzania czasem, - psychokompensacja i kształtowanie własnych reakcji emocjonalnych. 	warsztat z ekspertem	maj 2020 r.
5. „W trosce o nauczyciela” Podsumowanie rocznej pracy sieci	<ul style="list-style-type: none"> - ocena stopnia realizacji celów, - indywidualna refleksja, - ewaluacja, - wypracowanie wniosków do dalszej pracy w roku szk. 2020/2021. 	konferencja	czerwiec 2020 r.

Opracowanie: Beata Cześniuk – koordynator Sieci