

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

Rok szkolny 2020/2021

Współcześnie termin „stres” pojawia się niemal na ustach wszystkich wkoło. Wszyscy mówią o stresie, o gonitwie, o naciskach, o wymaganiach... Poniekąd przyzwyczailiśmy się już do codzienności ze stresem i coraz częściej przechodzimy nad tym do porządku dziennego. Praca nauczycieli jest niezwykle obciążająca emocjonalnie. Częste występowanie stresów i napięć w trudnych warunkach pracy powoduje wyczerpanie psychiczne, utratę poczucia podmiotowości, obniża motywację do pracy. Stres ma negatywne skutki nie tylko dla osób nim dotkniętych ale także dla całego grona pedagogicznego, a przede wszystkim dla uczniów. Dlatego tak ważne jest usystematyzowanie wiedzy na temat zjawiska stresu, jego wpływu na życie prywatne i zawodowe oraz rozpoznania jego symptomów. Ważnym problemem jest też zarządzanie czasem i regulacja emocji w zawodzie nauczyciela. Skutki długofalowych napięć, zwłaszcza życia na wysokich obrotach, wymagają profesjonalnego „ratunku”. Pogłębienie wiedzy na temat skutecznych metod radzenia sobie ze stresem i obciążeniem emocjonalnym w pracy nauczyciela oraz skutecznym zarządzaniem sobą w czasie przełoży się 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 2020/2021

Grupa docelowa: nauczyciele pracujący z dzieckiem/ucniem ze SPE.

Obszar:

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

Cel główny:

wymiana doświadczeń między nauczycielami, dzielenie się wiedzą, doświadczeniem, umiejętnościami oraz zespołowe poszukiwanie sposobów radzenia sobie z problemami.

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 2020/2021

Temat spotkania	Cele spotkania	Forma realizacji	Termin realizacji
1. „Zarządzanie sobą w czasie”– wprowadzenie do tematu” <i>Czyli jak pracować w szkole i nie zwariować.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - specyfika zawodu nauczyciela, a zarządzanie czasem, - czynniki ułatwiające i utrudniające zarządzanie sobą w czasie, - analiza alokacji własnego czasu, - dlaczego warto zarządzać własnym czasem? - zalety dobrej organizacji sobą w czasie, - wyznaczanie priorytetów, - techniki organizowania czasu, - jak znaleźć swój stan FLOW... 	seminarium	październik 2020 r.
2. „ 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 2021 r.
3. „ 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 2021 r.
4. „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 2021 r.

Opracowanie: Beata Cześniuk – koordynator Sieci