



Powiatowe Centrum
Poradnictwa Psychologiczno-Pedagogicznego
i Doskonalenia Nauczycieli

Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93
www.pcpppidn.eu • sekretariat@pcpppidn.eu



Głogów, 09.06.2021r

Dyrektorzy przedszkoli, szkół podstawowych i ponadpodstawowych

W oparciu o wytyczne MEiN dotyczące wsparcia szkół i placówek przygotowaliśmy kolejną ofertę szkoleń w formie zdalnej i stacjonarnej dotyczącą spraw wychowawczych, stanów emocjonalnych, pokonywania lęku, stresu oraz budowania na nowo relacji interpersonalnych wśród uczniów, nauczycieli, rodziców po okresie pandemii. Przygotowany dla przedszkoli i szkół cykl szkoleń charakteryzuje się możliwością wyboru danego modułu do realizacji w placówce w formie zdalnej lub stacjonarnej.

Temat cyklu szkoleń: „Jak zadbać o dobrostan w czasach pandemii i po pandemii?”

Dobrostan człowieka stanowi w dzisiejszych czasach potężny zasób. Kondycja psychiczna będąca jednym z aspektów dobrostanu jest dziś nadszarpnięta przez pandemię i nieoczekiwane zmiany. Lęk, z którym żyjemy na co dzień negatywnie wpływa na nasz dobrostan ale możemy świadomie odbudowywać swoje zasoby poprzez interwencje pozytywne, tak osobiste, jak w miejscu pracy. Szczególnie dotyczy to dziś nauczycieli. W tym kontekście dorobek psychologii pozytywnej dostarcza sprawdzonych narzędzi **budowania dobrostanu**. Zwiększanie swojego dobrostanu skutkuje większym poczuciem szczęścia, sprawczości osobistej, odporności psychicznej, stabilności emocjonalnej w życiu prywatnym i zawodowym. Mamy realny wpływ na to, jak się czujemy, jak zarządzamy nawet trudnymi emocjami i jak regenerujemy nasze zasoby. Edukacja pozytywna wdraża cele psychologii pozytywnej związane z dobrostanem człowieka i wsparciem jego kondycji psychicznej do szkół pokazując, **w jaki sposób mądrze zapobiegać załamaniom i kryzysom, szczególnie w czasie pandemii i po pandemii.**

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- 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 CYKLU SZKOLEŃ z możliwością wyboru poszczególnych bloków

BLOK I Szczęście i dobrostan – naukowe podstawy, wprowadzenie

- Szczęście i dobrostan człowieka – jak go określać w świetle nauki? Wpływ szczęścia na zdrowie, pracę, relacje i inne aspekty. Szczęście i dobrostan w codzienności nauczyciela.
- Komponenty szczęścia i dobrostanu według Martina Seligmana. Jak na siebie wpływają?
- Szczęścia można się nauczyć. Szczęścia można uczyć. Szczęście w szkole – co jest niezbędne, by być szczęśliwym w szkole? Wnioski z badań.
- Narzędzia praktykowania szczęścia w szkole. Wprowadzenie do modelu P.E.R.M.A., modelu sił charakteru, modelu pozytywności według B. Fredrickson i innych narzędzi edukacji pozytywnej.

BLOK II Od czego zależy dobre życie i dobre funkcjonowanie nauczyciela?

- Mocne strony charakteru – diagnoza testem VIA i analiza wyników.
- Samoregulacja i techniki samokontroli.
- Wdzięczność a nasz dobrostan.
- Optymizm atrybucyjny wg Martina Seligmana.
- Regulacyjna rola optymizmu w naszym życiu.
- Nadzieja wg C. R. Snydera.
- Jak rozwijać nadzieję? Przekonania i oczekiwania.
- Wpływ sił charakteru na satysfakcję z życia i na osiągnięcia w codzienności pandemicznej.

BLOK III Model P.E.R.M.A. w praktyce edukacyjnej

- Pozytywne emocje i ich wpływ na proces kojarzenia, zapamiętywania, rozwijania kreatywności, budowania relacji, rozwijania osobistego potencjału.
- Rola zaangażowania – jak skutecznie angażować siebie i uczniów w czasie pandemii?
- Relacje w szkole – rola przyjaźni i rola zaufania – wnioski z badań. Jak mądrze budować relacje z uczniami, rodzicami, współpracownikami, dyrektorem w ograniczonych warunkach?



Powiatowe Centrum
Poradnictwa Psychologiczno-Pedagogicznego
i Doskonalenia Nauczycieli

Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93
www.pcpiddn.eu • sekretariat@pcppiddn.eu



- Poczucie sensu i celu w codzienności szkolnej – co zrobić, by umieć je odnaleźć w pandemicznym świecie? Praktyczne wskazówki.
- Osiągnięcia – każdy człowiek potrzebuje przestrzeni, by mieć i widzieć rezultaty swojej pracy i wkładanego wysiłku. Jak zmierzyć wysiłek a nie tylko oceniać wyniki?
- Jak mierzyć sukces osobisty w szkole? Sztuka celebrowania sukcesów.

FORMA: zdalna/stacjonarna, 1 spotkanie online/stacjonarne 90 minut

TERMINY: do uzgodnienia (rok szkolny 2021/2022)

CENA: do indywidualnego ustalenia w zależności od formy zdalnej lub stacjonarnej

LICZBA SPOTKAŃ: propozycja 3 bloków z opcją wydłużenia

PROPOZYCJE KONTYNUACJI ZDALNEJ LUB STACJONARNEJ PROGRAMU SZKOLENIA:

BLOK IV Sztuka radzenia sobie z napięciem i trudnymi emocjami

- Czym są emocje, gdzie są ulokowane i o czym informują?
- Jakie są style emocjonalne? W jaki sposób możemy wpływać na osobisty styl emocjonalny i jak to zmienia nasze funkcjonowanie w pracy i w domu?
- Jak radzić sobie z trudnymi emocjami w domu i w szkole?
- Na ile potrafimy przejąć kontrolę nad emocjami i jakie są z tego korzyści?
- Sztuka konstruktywnego rozładowania napięcia.

BLOK V Stres w szkole – jak możemy go zaopiekować?

- Czym jest stres i jakie są jego mechanizmy?
- Jaka jest rola emocji i naszego myślenia w stresie?
- Jak panować nad schematami myślenia?
- Stres, mobilizacja, przewlekły stres, wypalenie – co mi szkodzi a co nie?
- Jaki zadbać o siebie w stresie?

BLOK VI Siły charakteru – mocne strony uczniów

- Cnota, charakter i siła psychiczna – na co mamy wpływ?
- Czym są siły (mocne strony) charakteru wg Martina Seligmana?
- Dlaczego bazowanie na siłach charakteru uczniów jest ważne? Jakie korzyści przynosi?
- Techniki rozwijania sił charakteru uczniów.
- Praktykowanie sił charakteru na konkretnych zajęciach. Sztuka zauważenia i wyciągania z nich wniosków.
- Motywowanie uczniów w oparciu o siły charakteru.



BLOK VII Jak rozwijać w szkole pozytywność w oparciu o dorobek edukacji pozytywnej i psychologii pozytywnej?

- Model uczuć pozytywnych wg Barbary Fredrickson.
- Dlaczego warto rozwijać pozytywne uczucia? Jakie płyną z tego korzyści?
- Równowaga w przeżywaniu emocji – co oznacza i czemu potrzebna?
- Praktyczne wskazówki rozwijania poszczególnych uczuć pozytywnych w klasie.
- Praktyczne wskazówki rozwijania pozytywnych uczuć w pokoju nauczycielskim.
- Praktyczne wskazówki rozwijania pozytywnych uczuć w relacjach z rodzicami.
- Społeczność szkolna oparta o pozytywność – jak ją pielęgnować?

BLOK VIII Komunikacja empatyczna z rodzicami, uczniami, współpracownikami

- Komunikacja empatyczna czyli co?
- Czym empatia różni się od innych postaw?
- „Brudna 12” w relacji i komunikacji z uczniem.
- Język empatii. Empatyczna prośba o informację zwrotną. Empatyczny odbiór komunikatów.
- Rozładowywanie napiętych sytuacji w szkole dzięki empatii.
- Empatia w konflikcie – jak ją wykorzystać?
- Empatyczne wyrażanie i przyjmowanie uznania.
- Sztuka docenienia w szkole.
- Praktykowanie wdzięczności w szkole.

BLOK IX Jak zadbać o siebie i być szczęśliwym nauczycielem?

- Szczęśliwy nauczyciel to szczęśliwe dzieci – szczęście jest pożyteczne i przynosi konkretne rezultaty.
- Regeneracja czyli co? Być, żyć, pracować w równowadze.
- Dlaczego sen jest ważny? Co oznacza dobry sen? Moje osobiste nawyki i ich konsekwencje. Jak chronić się przed zanieczyszczeniem światłem?
- Jak odpoczywa moje ciało, mój umysł, moje emocje, moja sfera duchowa? Indywidualne i holistyczne podejście.
- Praktykowanie relaksu i uważności w szkole i w domu. Proste sposoby odpoczynku.

BLOK X Szczęśliwe szkoły w Polsce i na świecie – studia przypadków

- Przykłady szczęśliwych szkół w Polsce i na świecie – studia przypadków
- Jak możemy skorzystać na wybranych przykładach?
- Moje osobiste pomysły na praktykowanie szczęścia w szkole.
- Jak budować dobrą atmosferę w klasie, w pokoju nauczycielskim, we współpracy z rodzicami?



Powiatowe Centrum
Poradnictwa Psychologiczno-Pedagogicznego
i Doskonalenia Nauczycieli

Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93
www.pcpppidn.eu • sekretariat@pcpppidn.eu



- Warsztat: żywe obrazy – jako jeden ze sposobów angażowania całej społeczności szkolnej w praktykowanie szczęścia w szkole.

ZAKOŃCZENIE CYKLU SZKOLEŃ – WNIOSKI Z OSOBISTEJ PRACY. PLAN PRACY NA PRZYSZŁOŚĆ

Szkoleniowiec:

Anna Hildebrandt-Mrozek, doktor nauk ekonomicznych o specjalności: ekonomika rynku pracy, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego i Szkoły Trenerów Biznesu w Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie. Ukończyła Podyplomowe Studia Europejskie (1998) na Odense University (Dania), studia językowe (1996) na Università per Stranieri w Perugii (Włochy) oraz podyplomowe studia Psychologii Pozytywnej (2019) na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS. Absolwentka Chief Happiness Manager Academy, zwieńczonej międzynarodową certyfikacją. Jeden z pierwszych w Polsce certyfikowanych managerów ds. szczęścia. **Pierwszy Chief Happiness Officer w dziedzinie edukacji w Polsce.**

Doświadczony coach, trener, konsultant i doradca w obszarach: zarządzania sobą, zarządzania zmianą, odkrywania talentów i mocnych stron, rozwijania inteligencji emocjonalnej. Certyfikowany trener zawodowy Kompas Kariery® (Career Direct). Jej specjalizacją trenerską jest obszar rozwijania potencjału osobistego, budowania poczucia własnej wartości, zarządzania emocjami i życia w zgodzie ze sobą.

Koszt szkolenia ustalany indywidualnie dla placówki po wcześniejszym zgłoszeniu w formie email lub telefonicznej w zakresie potrzeby realizacji danego tematu.

Zapraszamy do współpracy

Dyrektor PCPPPiDN w Głogowie
Barbara Krzywulicz