



**PCPPP i DN**  
**Ośrodek Doradztwa Metodycznego**  
67-200 Głogów ul. Jedności Robotniczej 38  
e-mail: sekretariat@pcpppidn.eu  
tel./fax (76) 833 32 11 (76) 838 42 93

---

## **SPRAWOZDANIE Z SEMINARIUM**

**„Zarządzanie emocjami. Krok w stronę zdrowia psychicznego”.**

dla uczestników

*SIECI WSPÓŁPRACY I SAMOKSZTAŁCENIA NAUCZYCIELI PRACUJĄCYCH  
Z DZIECKIEM ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI*

*„Każdy wie, czym jest emocja, dopóki nie poprosi go o definicję”*

*(B. Fehr i J. Russell, 1984)*

W XXI wieku coraz bardziej aktualny jest temat zarządzania emocjami. Jest to krok w stronę ochrony i promocji zdrowia psychicznego. Świat emocji ma bowiem ogromny wpływ na poczucie własnej wartości każdego człowieka. Kiedy mówimy o zarządzaniu emocjami, dokonujemy swego rodzaju skrótu myślowego. Zarządzanie emocjami nie dotyczy bowiem jedynie uczuć, lecz także zachowań, motywacji i potrzeb jednostki w odniesieniu do konkretnych osób i aktywności. Tej tematyki dotyczyło seminarium, które odbyło się 9 czerwca 2021 roku w PODM w Głogowie. Seminarium przygotowała i przeprowadziła Beata Cześniuk, a wzięło w nim udział 13 nauczycieli – uczestników Sieci. Celem spotkania było wzmocnienie umiejętności świadomego korzystania ze swoich osobistych zasobów w zakresie zarządzania emocjami w sytuacjach zawodowych i prywatnych, wzmocnienie przekonania o możliwości wpływu i rozwijania inteligencji emocjonalnej w oparciu o techniki NLP oraz poznanie podstawowych technik zarządzania emocjami. Podczas spotkania omówiono kompetencje w zakresie inteligencji emocjonalnej w obszarze psychologicznym, społecznym i prakseologicznym. Poruszony został temat emocji zablokowanych w stereotypach oraz analfabetyzmu emocjonalnego. Zwrócono uwagę na aspekty emocji i ich funkcje. Omówiono sposoby pracy nad swoimi emocjami, czyli jak oswajać emocje ( zauważ, nazwij, pocuj, wyraż, działaj ) i jak stworzyć własny elementarz zarządzania emocjami. Omówiono technikę przeramowania kontekstu i przeramowania treści. Radzenie sobie z emocjami oznacza więc, że umiemy je zauważyć w sobie, umiemy je nazwać i odpowiednio wyrazić. A wyrażanie emocji jest kluczowe dla utrzymania równowagi psychicznej i nie ma w tym nic wstydlivego czy niewłaściwego.

Dziękuję Wszystkim za udział w seminarium.

Życzę owocnego wykorzystania nabytych podczas naszego spotkania wiadomości i umiejętności.

Beata Cześniuk – koordynator Sieci