



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, 17.08.2021r

**Dyrektorzy, kadra kierownicza
przedszkoli, szkół podstawowych,
ponadpodstawowych, placówek oświatowych**

Szanowni Państwo nasza kondycja psychiczna będąca jednym z aspektów naszego życia jest dziś nadszarpnięta przez pandemię i nieoczekiwane zmiany. Stres i lęk, z którymi żyjemy na co dzień negatywnie wpływa na nas, ale możemy świadomie odbudowywać swoje zasoby poprzez interwencje pozytywne, osobiste, w miejscu pracy. Zwiększanie swojego dobrego samopoczucia skutkuje większym poczuciem szczęścia, sprawczości osobistej, odporności psychicznej, stabilności emocjonalnej w życiu prywatnym i zawodowym. Mamy wtedy realny wpływ na to, jak się czujemy, jak zarządzamy zasobami ludzkimi i trudnymi emocjami.

Zapraszamy Państwa w dniu 9 września 2021 r. (czwartek) o godzinie 10:00 do 11:30
na spotkanie/webinarium online przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego 2021/2022
w atmosferze przyjemnego spojrzenia na nasze umiejętności radzenia sobie ze stresem
i emocjami

Temat webinarium:

Jak zadbać o siebie i być szczęśliwym dyrektorem/nauczycielem?

- Szczęśliwy dyrektor/nauczyciel to szczęśliwi pracownicy – 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.
- Jak budować dobrą atmosferę w pokoju nauczycielskim.

Forma bezpłatna,

zgłoszenia udziału na stronie PODM Głogów w zakładce:

„Zapisy na szkolenia - elektroniczny formularz zgłoszeniowy na formę bezpłatną”.

Link: <https://zapisy-bezplatne.pcpppidn.eu/>



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@pcppidn.eu



Szkoleniowiec:

dr Anna Hildebrandt-Mrozek 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.

Dyrektor PCPPiDN
Barbara Krzywulicz