

„Wypalenie zawodowe”

Jak przeciwdziałać? warsztat dla nauczycieli



Tematyka warsztatu:

- syndrom wypalenia – co to takiego
- objawy wypalenia- jak je rozpoznać: poczucie braku kontroli, nieuzasadnione przekonanie o utracie zdolności, utrata sensu i celu oraz energii, wyłączenie się z życia społecznego
- środowisko zewnętrzne a pracoholizm
- grupy przyczyn wypalenia, składniki wypalenia: emocjonalne wyczerpanie, obniżenie oceny własnych dokonań, depersonalizacja
- radzenie sobie ze stresem jako główna metoda zapobiegania wypaleniu zawodowemu
- zarządzanie czasem, delegowanie zadań, wyznaczaniem celów SMART
- techniki i metody rozwijania odporności emocjonalnej na sytuacje stresowe

Prowadząca:

Magdalena Bochenek – psycholog (e-mail: MBochenek@eduwarszawa.pl)

Warsztaty odbędą się w sobotę 20 listopada w godz. 12.30 – 14.30

w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 13

Warszawa, ul. Odrowąza 23

Zapisy poprzez link: <https://forms.gle/WEirkunJfJqkScyBA>

W przypadku braku miejsc prosimy o kontakt mailowy z prowadzącą
(dokonamy zapisu na listę rezerwową).

Spotkanie pełne wiedzy i inspiracji.

Poznaj praktyczne strategie, które pomogą Ci zachować energię i radość.