

Warsztaty dla nauczycieli, na temat stresu i wypalenie zawodowego.

19 października odbyły się warsztaty przeprowadzone dla nauczycieli gimnazjum, na temat stresu i wypalenia zawodowego. Zostały one przygotowane przez nauczycieli biorących udział w zagranicznym wyjeździe w ramach programu Erasmus + p. Edytę Ślęzak, p. Gabrielę Przybyłek i p. Ewelinę Bajnerman-Kuźniak. Warsztaty przeprowadziła, w oparciu o materiały i doświadczenie zdobyte na szkoleniu p. Edyta Ślęzak.

Warsztaty składały się z teoretycznych informacji na temat tego, czym jest stres, opisu sytuacji stresowych w szkole, objawów stresu oraz sposobów radzenia sobie z nim w celu niedopuszczenia do wypalenia zawodowego. W praktycznej części kursu nauczyciele mieli okazję zapoznać się z technikami relaksacyjnymi, które są "dezaktywatorem" złych emocji. Po odbyciu tych warsztatów, nauczyciele biorący udział w projekcie będą stosować w swojej pracy techniki relaksacyjne, aby pokazywać młodzieży, jak radzić sobie ze stresem i złymi emocjami.

Do biblioteki szkolnej zakupione zostały również książki o tematyce związanej ze stresem i technikami relaksacji. Materiał z warsztatów jest dostępny w zakładce Kreatywny nauczyciel, w prezentacji pt. Stres i wypalenie zawodowe.





