



COACHING KRYZYSOWY DLA NAUCZYCIELI

Czas pandemii i nauczania zdalnego, to trudny okres dla nauczycieli i uczniów. Nieustanne przygotowanie nowych lekcji, trudności techniczne, brak motywacji do nauki ze strony dzieci, konieczność sprawdzania dodatkowych prac domowych, roszczeniowa postawa rodziców, wielogodzinny tryb pracy przed komputerem, brak kontaktu z innymi nauczycielami, to wszystko sprawia, że grupa zawodowa jaką są nauczyciele cierpi coraz częściej.

Wypalenie zawodowe wśród pracowników oświaty wiąże się z występowaniem stanów napięcia i stresu, które prowadzą do wyczerpania emocjonalnego, obniżenia motywacji do pracy i zmniejszenia zaangażowania w sprawy zawodowe. Szczególnie teraz nauczyciele są narażeni na poczucie zmęczenia, rozdrażnienie, brak motywacji do dalszej pracy, mają poczucie bezsilności i znużenia.

ODBIORCY:

Zapraszamy **nauczycieli** na coaching kryzysowy. Spotkania adresowane są dla tych, którzy chcą wzmocnić się, spojrzeć z szerszej perspektywy na swoje życie zawodowe.

CELE ZAJĘĆ:

Celem indywidualnych sesji coachingowych jest pomoc w świadomym zarządzaniu swoim stanem emocjonalnym, co wpłynie na ponowne odnalezienie satysfakcji z pracy. Podczas coachingu poszukamy skutecznych sposobów radzenia sobie z wypaleniem zawodowym i brakiem motywacji do pracy. Powrót do stanu równowagi w pojedynkę może okazać się bardzo trudnym zadaniem, dlatego zapraszamy na **indywidualne spotkania z psychologiem/coachem kryzysowym** podczas, których będziemy poruszać następującą tematykę:

- Redukcja napięcia i stresu,
- Identyfikacja stresorów,
- Poznanie i przećwiczenie technik neutralizujących reakcje stresowe i wypalenie zawodowe,
- Wzrost chęci i gotowości do zmiany,
- Zwiększenie motywacji do pracy,
- Świadomie zarządza swoim stanem emocjonalnym,
- Wzrost odporności na sytuacje konfliktowe,
- Zaplanowanie zmiany.

MIEJSCE I CZAS WARSZTATÓW:

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 18, ul. Koncertowa 4 lub zdalnie.

Czas trwania: 8-10 spotkań trwających ok. 75 minut

Zapisy w recepcji Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 18.

OSOBY PROWADZĄCE:

Magdalena Białobrzaska - psycholog, coach VCC, coach kryzysowy