



## **NOWE SZKOLENIA DLA RAD PEDAGOGICZNYCH PROFILAKTYKA SKUTKÓW DZIAŁANIA PRZEWLEKŁEGO STRESU W ZAWODZIE NAUCZYCIELA**

Zapraszamy do wzięcia udziału w warsztatach „*Profilaktyka skutków działania przewlekłego stresu w zawodzie nauczyciela*”.



*Nauczyciele należą do grupy podwyższonego ryzyka zagrożonej wypaleniem zawodowym. Do czynników szczególnie sprzyjających przeżywaniu zbyt dużych napięć emocjonalnych należą: przemęczenie i przeciążenie pracą, zbyt duża odpowiedzialność stanowiska pracy, brak możliwości rozwoju, konflikty w relacjach ze współpracownikami, a także mała decyzyjność i wpływ na zmiany pojawiające się w samej placówce, jak i w jej otoczeniu.*

**Podstawą profilaktyki skutków działania długotrwałego stresu jest rozpoznanie własnych mechanizmów powstawania reakcji stresowej oraz znalezienie efektywnych metod regulujących poziom stresu.** Nasze warsztaty kierujemy do tych z Państwa, którzy poszukują zrozumienia czym jest stres, jak i do tych, którzy świadomie doświadczają jego symptomów (skutki psychosomatyczne stresu, przewlekłe zmęczenie, przepracowanie, zmienna motywacja).

### **Szczegóły warsztatu:**

- **miejsce:** szkoła
- **czas:** 4 h (zależy od wielkości grupy)
- **grupa** ok.12os. (nie więcej niż 15os.)
- gwarantujemy przyjazny nastrój i bezpieczną atmosferę

### **Dlaczego warto wziąć udział w warsztatach?**

- uczestnicy poznają neurofizjologię stresu oraz jego wpływ na zdrowie i dowiedzą się jak z tej wiedzy korzystać na co dzień
- nauczą się rozpoznawać swoje zasoby jako możliwość radzenia sobie ze stresem
- poznają skuteczne techniki łagodzenia napięć emocjonalnych
- dowiedzą się jak nastawienie i poczucie kontroli wpływają na spostrzeganie stresu
- nauczą się jak budować w sobie odporność na stres poprzez indywidualny dobór różnych technik regulujących napięcia

### **Katarzyna Chalama–Pozdrowicz – trener, psycholog**

- Absolwentka Uniwersytetu im. A. Mickiewicza oraz Akademii Ekonomicznej w Poznaniu
- Psycholog oraz licencjonowany doradca zawodowy, z pasji do psychologii profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego – terapeuta biofeedbacku I stopnia,
- Autorka poradnika dla szkół z zakresu doradztwa zawodowego, autorka warsztatów i diagnosta z zakresu psychofizjologii. Jest także autorką materiałów szkoleniowych dla menedżerów przy wdrażaniu modelu kompetencyjnego w organizacjach.
- Specjalizuje się w szkoleniach, w których może wykorzystać wiedzę z zakresu neurodydaktyki w powiązaniu z nowoczesnymi metodami zarządzania uwagą na lekcjach. Opracowuje szkolenia i warsztaty poświęcone profilaktyce wypalenia zawodowego z uwzględnieniem obciążeń i zagrożeń, na jakie narażone są osoby zarządzające placówkami oświatowymi.
- *Prywatnie mama dwójki dzieci (7l. i 5l.), zwolenniczka rodzicielstwa bliskości i edukacji przyjaznej mózgowi, starszy syn z entuzjazmem uczęszcza do szkoły publicznej, w której program realizowany jest na zasadach neurodydaktyki*

**Katarzyna Chalama-Pozdrowicz jest autorką i prowadzącą następujących szkoleń:**

1. *Profilaktyka skutków działania przewlekłego stresu w zawodzie nauczyciela*
2. *Metody zarządzania uwagą na lekcji*
3. *Profilaktyka używania substancji psychoaktywnych*