

SIEĆ PROBLEMOWA

„Dobrostan nauczyciela, specjalisty – jak sami możemy o sobie zadbać”

KOORDYNATOR MARTA ZIOBRO

PIERWSZE SPOTKANIE SIECI

14 marca 2023 r.

**Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna nr 1
ul. Adama Chmielowskiego 1, Kraków
„Wspomaganie rozwoju szkół w Gminie Miejskiej Kraków”**

Czym będziemy zajmować się w sieci ?

**„Dobrostan nauczyciela
specjalisty – jak sami możemy
o sobie zadbać”**



Jak sobie radzić w
sytuacjach
problemowych

relaks

relaks

umiejętność
wydzielenia
czasu dla
siebie

Równowaga

DOBROSTAN

spokój
wewnętrzny

spokój

umiejętność
radzenia sobie
ze stresem

satysfakcja z
tego co
robimy

Dobry
psycho-emocjonalny
stan

poczucie
zadowolenia
psychicznego i
zdrowotnego

Jakie są moje potrzeby ?

To może szkolenie z technik relaksacyjnych na żywo/ na nas 😊

Spotkanie z psychologiem: jak radzić sobie z trudnymi dziećmi i bardziej trudnymi rodzicami, żeby zostawać się spokojną i urównoważoną

Dbanie o własne granice

Jak oddzielić życie prywatne od pracy. Jak emocjonalnie nie przeżywać tego co się dzieje w pracy.

Asertywność w pracy

Zarządzanie czasem

Temat: Sposoby radzenia sobie ze stresem w codziennej pracy

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Sposoby radzenia sobie ze stresem.



18:40 | Zaproszenie SIEĆ nr 3 Dobrostan

 Marta Kąkol	 Bogumiła Pietryga	 Hanna Burczyk	 Magdalena Stańczyk	 Hajdja Paanosa
 Małgorzata Kochan	 Monika Świątek	 Eżbieta Nowak	 Katarzyna Libura-Żabecka	 Pedagog PLO Sióstr Prezentek
 Iwona Włodarz	 Grażyna Łuczak	 Natalia Brożek	 Ty	

18:40 14.03.2023

Wyszukaj

GOOG +1,78%

Szkolenie z ekspertem
18.04.23 r.

**„Zarządzanie czasem – jak robić to
skutecznie”**

Marcelina Wnęk

Marcelina Wnęk prowadzi prezentację

ZARZĄDZANE czasami - PowerPoint

1 Zarządzanie sobą i zadaniami w czasie

2

3

4


5

6

7

8

Prowadzący: Marcelina Wnęk
Trener, terapeuta, pedagog
Właściciel: Win Your Life



Win your life
Grow in peace

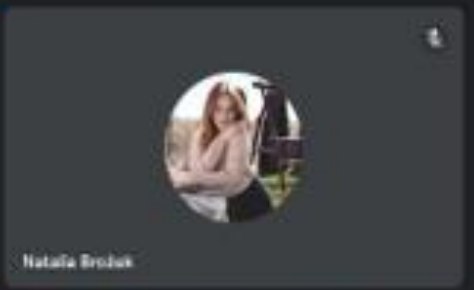


ZASADA PARETO

MARIUSZ TOMASZEWSKI

20% EFEKTY ← **80% NAKŁADY** **NIEWAŻNE**
80% mało istotnych działań daje 20% rezultatów

80% EFEKTY ← **20% NAKŁADY** **WAŻNE**
20% istotnych działań daje 80% efektów



Priorytetyzacja zadań

Wypisz na kartce wszystkie swoje obowiązki zawodowe.
Następnie umieść je w odpowiednim miejscu na matrycy.



Szkolenie z ekspertem

25.05.2023 r.

„Higiena psychiczna nauczyciela.
Jak oddzielić pracę od życia osobistego
i zapobiegać wypaleniu zawodowemu”

Marcelina Wnęk

Jak oddzielić pracę od życia osobistego , czyli higiena psychiczna nauczyciela

Prowadząca: Marcelina Wnęk
Pedagog, terapeuta, rodzic 😊
Właściciel: Win your life



Win your life
Grow in peace

Cele

- Wzrost zrozumienia reakcji stresowych organizmu (Selye, tranzakcyjna teoria stresu, skala do mierzenia stresu)
- Podjęcie działań celem zapobieganiu własnemu wypaleniu zawodowemu i życiowemu
- Nabycie umiejętności hierarchizacji swoich celów (Matryca Eisenhowera i Core Values)
- Poznanie sposobów na skuteczne planowanie i wdrażanie w życie postawionych sobie celów (Metodologia SMART)

Historia o profesorze i studentach



Zadbaj o to by mieć siły *komfort vs to co znane*

PIRAMIDA
MASŁOWA



Szkolenie z ekspertem
13.06.2023 r.

„Sposoby radzenia sobie ze stresem”
Małgorzata Cużytek

Magdalena Stariczek

Małgorzata Guzytek

Aleksandra Franaszek

Grażyna Łuczak

Marta Kąkol

Bogumiła Pietryga

Małgorzata Guzytek

Iwona Włodarz

18:12 | Zaproszenie na spotkanie SIECI DOBROSTAN

Małgorzata Cuzytek prowadzi prezentację

W sensie psychologicznym stres to:

- Mobilizacja celem przystosowania
- Napięcie (+/-)
- Stan w ciele wywołany szkodliwym bodźcem
- Nacisk /presja

A grid of 10 participant avatars in a Google Meet session. The participants are: Małgorzata Cuzytek (top left, video on), Marta Kąkol (top row, 2nd), Aleksandra Franaszek (top row, 3rd), Magdalena Starożyk (middle row, 1st), Iwona Włodarz (middle row, 2nd), Nadia Paszosa (middle row, 3rd), Grażyna Łuczak (bottom row, 1st), Bogumiła Pietryga (bottom row, 2nd), and an unnamed participant (bottom row, 3rd, video on). Each avatar has a small 'x' icon in the top right corner.

Małgorzata Cużytek prowadzi prezentację

Presja



CZAS

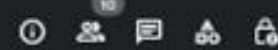
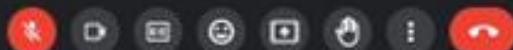


ZADANIA



LUDZIE

18:55 | Zaproszenie na spotkanie SIECI DOBROSTAN



Małgorzata Cużytek prowadzi prezentację

Przyczyny pojawiania się wypalenia zawodowego

1. Cechy zawodu:

- intensywne, codzienne zaangażowanie w problemy innych ludzi;
- niski prestiż zawodu;
- anonimowość;
- wysokie wymagania wobec roli zawodowej;
- niskie gratyfikacje, w stosunku do wymagań i obciążeń.

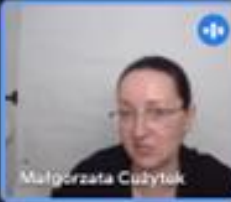




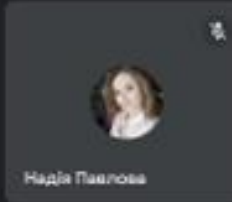



A grid of nine video thumbnails showing participants in a Google Meet session. The thumbnails are arranged in a 3x3 grid. The top-left thumbnail shows Małgorzata Cużytek with a microphone icon. The other thumbnails show either a person's video or a circular profile picture with a letter. The participants are: Marta Kąkol (M), Aleksandra Franaszek (A), Magdalena Stańczyk (M), Iwona Włodarz (I), Hajja Paenosa, Grażyna Łuczak (G), Bogumiła Pietryga (B), and Ty.

Małgorzata Cużytek prowadzi prezentację

Kto jest najbardziej zagrożony na syndrom „burnuout”

- kobiety, ponieważ muszą poradzić sobie z podwójnymi, a nawet potrójnymi obowiązkami: matki, gospodyni domowej i z własną karierą;
- osoby stawiające wobec siebie i innych zbyt wysokie wymagania;
- osoby nieasertywne – takie które niczego nie potrafią odmówić, poświęcające się dla innych;
- ludzie pracujący w zawodach socjalnych, pielęgniarstwie i nauczyciele, są ekstremalnie zagrożeni syndromem wypalenia.



 Małgorzata Cużytek	 Marta Kajol	 Aleksandra Franaszek
 Magdalena Stańczyk	 Iwona Włodarz	 Hadjia Paschos
 Grażyna Łuczak	 Bogumiła Pietryga	 Ty

Małgorzata Cużytek prowadzi prezentację

Objawy wypalenia zawodowego

Poziom funkcjonowania emocjonalnego:

- Chroniczne zniecierpliwienie
- Labilność emocjonalna (szybkie silne przeżywanie przeciwstawnych emocji)
- Niekontrolowane wybuchy złości, poirytowanie, negacja, brak cierpliwości, drażliwość (też w domu),
- Stałe zamartwianie się, poczucie „nie dają sobie rady”
- Trwałe zniechęcenie, brak jakiegokolwiek entuzjazmu związanego z pracą
- Niepokój i trudności związane z podejmowaniem decyzji
- Znużenie pracą i relacjami z nimi związanymi
- Utrata pozytywnych uczuć w stosunku do klientów (uczniów, pacjentów...),

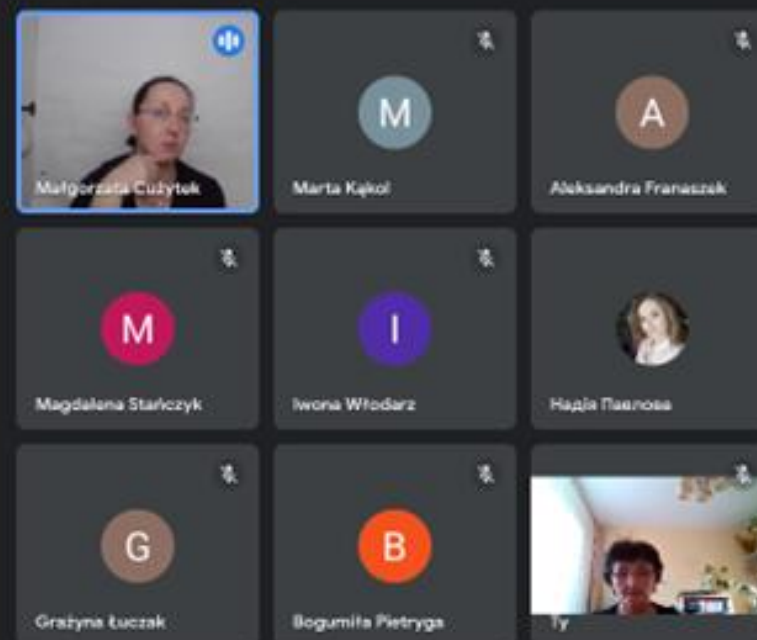
A grid of nine video thumbnails from a Google Meet session. The top-left thumbnail shows Małgorzata Cużytek, the presenter, with a blue border and a microphone icon. The other thumbnails are either icons with initials (M, A, M, I, G, B) or small video feeds (Magdalena Stańczyk, Iwona Włodarz, and Ty). Each thumbnail has a mute icon in the top right corner.

Małgorzata Cużytek prowadzi prezentację

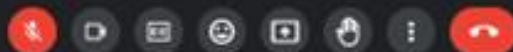
Fazy wypalenia zawodowego

(Symptomy wypalenia są jednocześnie przyczyną i skutkiem – błędne koło)

- **FAZA PIERWSZA:** nadmierne i długie poczucie przeciążenia pracą, w efekcie – permanentne zmęczenie, irytacja, wyczerpanie emocjonalne - obniżenie skuteczności, jako skutek
- **FAZA DRUGA:** negatywne, zdehumanizowane zachowania wobec klientów i współpracowników – cynizm, apatia, sztywność działania – emocjonalne dystansowanie się wobec problemów zawodowych – w efekcie dalszy spadek skuteczności
- **FAZA TRZECIA:** trwale zmiany w postawach i motywacji – emocjonalne i psychofizyczne wyczerpanie, depersonalizacja, poczucie bezsensu wykonywanej pracy – rezygnacja.



19:10 | Zaproszenie na spotkanie SIECI DOBROSTAN



Szkolenie z ekspertem
31.08.2023 r.

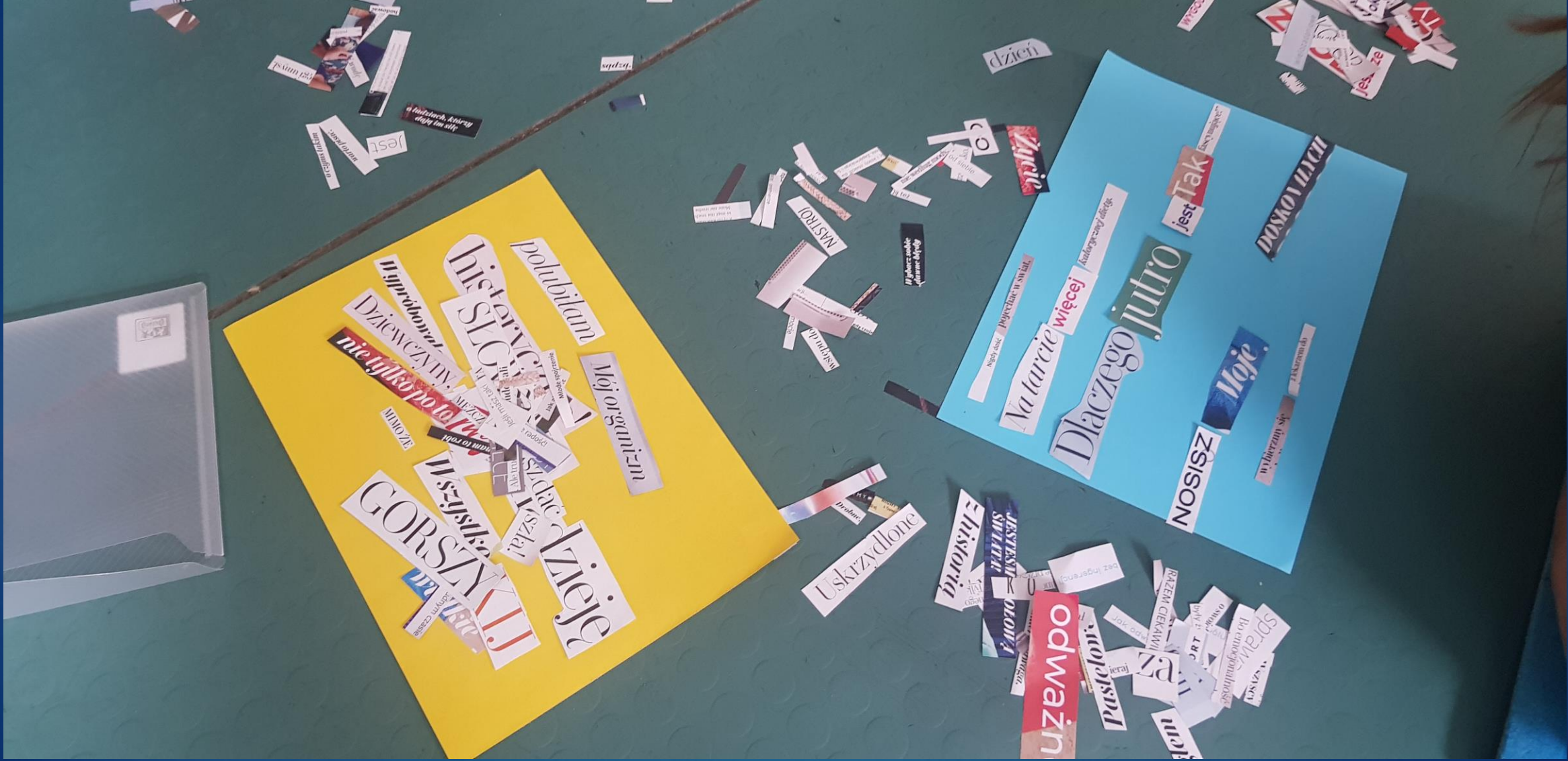
„Techniki relaksacyjne”
Joanna Batko











Szkolenie z ekspertem
10.10.2023 r.

„Asertywność w pracy nauczyciela”

Część 1

Małgorzata Cużytek

Zoom Spotkanie

Malgorzata Cabyrek

Marta Ziobro

Grażyna

Natalia Brożek

kasia

Marta Kąkol

Magdalena Stań...

Hanna Burczyk

Czat podczas spotkania

Nowe wiadomości

Natalia Brożek do *Wszyscy* 16:58

NB Dzień dobry!

Strasznie wszyscy chorują...

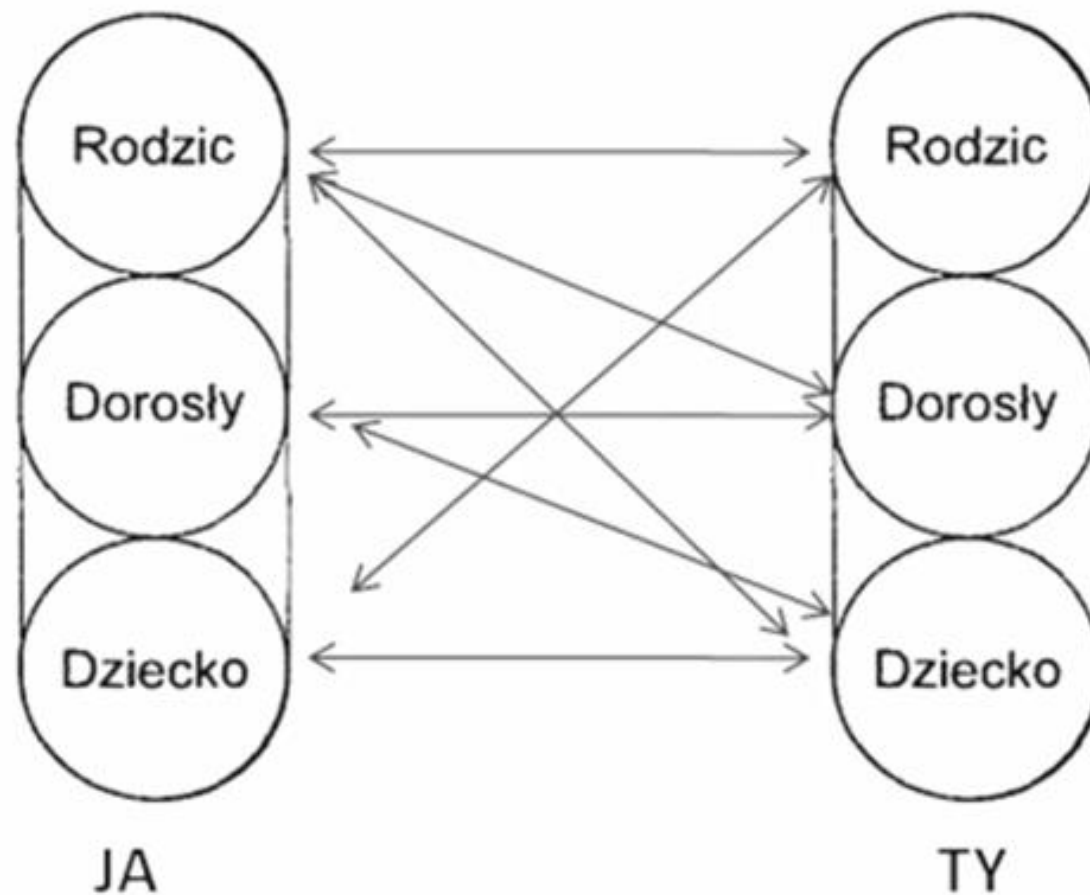
Słyszę bez problemu :)

Kto może zobaczyć Twoje wiadomości?

Do: **Wszyscy**

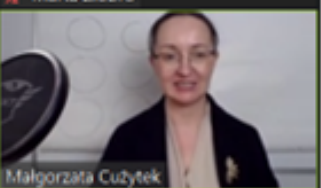
Wpisz tutaj wiadomość...

Co na to analiza transakcyjna?



INFORMACJA OD RODZICA		I - sza myśl/jak taka postawa wpłyne na dziecko w przyszłości
1.	Nie rozumiem dlaczego wezwwała mnie Pani dziś do szkoły. Przecież nic się takiego nie stało. Chłopcy czasem muszą załatwić pewne sprawy między sobą...	
2.	Zupełnie nie wiem jak postępować z Beatką. Nie mam wpływu na jej zachowanie, ona przechodzi teraz ciężli okres. Wie Pani, tata wyjechał. Proszę, niech mi Pani coś doradzi... A ja tyle razy go prosiłam, żeby tak nie robił	
3.	To niedopuszczalne aby pozwalano dzieciom na aroganckie odzywianie się do kolegów z klasy. Np. do mojego syna, czy słyszał Pan jak oni go nazywają? Czy szkoła nie może nic z tym zrobić? Co będzie potem, wymuszenia, zastraszanie?	
4.	Ja sobie nie życzę, aby wzywała mnie Pani do szkoły w godzinach mojej pracy. Nie mogę się zwalniać. Jeśli Pani chce porozmawiać to proszę, możemy spotkać się w szkole wieczorem.	
5.	Jak to? Mój syn bije dzieci? A gdzie był nauczyciel?	
6.	Kazałem synowi oddać, jak ktoś będzie mu dokuczał. Nie chcę aby wyszedł na mięczaka.	
7.	Proszę się nie martwić, już ja mu wybiję z głowy te głupie żarty. Chodź Bartek, pogadamy w domu inaczej.	
8.	Nie Pani interes co robię jako rodzic w kwestii wychowania dziecka. Nie będzie mnie Pani pouczać. Proszę zająć się swoimi sprawami.	
9.	Jeśli nie potrafi Pani poradzić sobie z takimi sytuacjami, to może trzeba pomyśleć o zmianie zawodu.	
10.	Mój syn ma Zespół Aspergera i tego typu zachowania są u niego normalne. A jeśli komuś to nie odpowiada, niech poczyta sobie o tym zaburzeniu i nauczy własnego dzieciaka tolerancji.	

Marta Ziobro
Marta Ziobro



Miłgorzata Cuzytek

Grażyna
Grażyna

Magdalena Stań...
Magdalena Stańczyk

Iwona
Iwona

Widzisz ekran Małgorzata Cuzytek Wykolektanie opcji

PRZYKŁADY ASERTYWNYCH ODPOWIEDZI KIMSI PRZYKŁADY ODPOWIEDZI

Wyszukiwanie

Małgorzata Cuzytek

PRZ: Narzędzia główne Wstawianie Rysowanie Projektowanie LMad Odczytanie Korrespondencja Recenzja Widok Pomoc

Wytnij Kopuj Malcz formatów Schowek

Całbni (Tekst podsta) 11 A' K' Aa

Normalny Bez odstępów Nagłówek Nagłówek 2 Tytuł Podtytuł Wyróżnienie itd

Komentarze Edycja Udostępnianie

Znajd Zamień Znacznik Edytowanie Głos Redaktor Dodatek

Skapit Style

Marta Ziobro

Marta Ziobro

Małgorzata Cuzytek

Grażyna

Grażyna

Magdalena Stań...

Magdalena Stańczyk

Iwona

PRZYKŁADY TYPOWYCH SFORMUŁOWAŃ

1. Znowu masz pretensje o nic.
2. Przestań narzekać. Przecież nic się nie dzieje. Zrobione będzie na powieśadek.
3. Naprawdę tylko tyle przygotowałaś?
4. A grzeczniej nie można?
5. Zasadniczo dobrze to jest zrobione. Może być.
6. Nie zrobię tego teraz. Nie pomyślałaś, że może nie mam teraz czasu?
7. To rozwiązanie jest bez sensu.
8. Myślałam, że mi pomożesz (po asertywnej odmowie)
9. Co ty taki setywny jesteś. Wykuzuj. I tak podwyżki nie dostaniesz.
10. Powinnaś to zrobić inaczej. Nikt ci tego nie pokazał.
11. A nie mówłam, że nie tak się to robi? Gdybyś od razu mnie posłuchał nie miałbyś teraz kłopotu
12. Pomylił w jakiej ty mnie sytuacji stawiasz? Co ja teraz mam zrobić?
13. Co znowu (z irytacją). Przecież mówiłem, że nie załatwię tego dzisiaj.
14. Wszyscy mamy jakieś problemy. Nie tylko ty.
15. Czy ja siedzę i nic nie robię? (z pretensją w głosie)
16. Twoja znajomość z Markiem powoduje, że jesteś taka uparta.
17. Nie denerwuj się tak tą sytuacją. Przecież to nie koniec świata.
18. Nie martw się. Może nikt się nie zorientuje, że zawałłeś.
19. Nie bierzcie mi stalo, nibyż nie udzielecie mi odnowienia i to do końca...

Wylącz wyciszenie Uruchom wideo

Uczestnicy 10 Czat Udostępnij ekran Reakcje Aplikacje

Opusc

Szkolenie z ekspertem
15.11.2023 r.

„Asertywność w pracy nauczyciela”

Część 2

Małgorzata Cużytek

Udostępnione materiały dopasowano do Twojego ekranu. Aby zobaczyć oryginalny rozmiar, kliknij „Oryginalny rozmiar” w...

Microsoft Word interface showing a document with a list of 23 numbered items. The text is in Polish and discusses legal or administrative matters. The list includes:

- 3. - Tego się tak nie robi. Co to za głupi pomysł!
- 6. - To Pan mi tak doradził. Przez Pana straciłem czas i pieniądze!
- 7. - Po co tyle formalności. Prościej się nie da!
- 8. - A nie dałoby się tutaj wpisać daty wstecznej? Przecież nikt się nie orientuje!
- 9. - Niech się Pani złoży. Dla Pani to jeden podpis, a dla mnie ważna sprawa!
- 10. - Oj tam, przecieł to drobny błąd. Ja to poprawię i będzie dobrze.
- 11. - Gdybym ja tak podchodził do swoich obowiązków już dawno by mnie zwolnili!
- 12. - Ja tego tak nie rozumię, ja z tym do sądu / prokuratury / mediów pójdę.
- 13. - Nie będzie mnie Pani pouczał. Sama wiem, co mam robić.
- 14. - Wy urzędnicy za nic macie zwykłego obywatela.
- 15. - Ile można czekać. Czy wszyscy tutaj tak się godzą?
- 16. - Z całym szacunkiem, ale widzę, że Pani się na tym nie zna.
- 17. - Co Pani taka młoda może znać się na tym, jeszcze Pani musi sporo poczytać!
- 18. - Tylko to może mi Pan zaproponować? Też mi pomoc.
- 19. - Czy Pani jest jakaś niesnormalna. Co za kretyka!
- 20. - Co to za wyjął. Ze też pozwalają wam na takie fryzury?
- 21. - Czy Pani ma dzieci? Od razu widać, że nie. Gdyby Pani miała, to by Pani wiedziała, że...
- 22. - Ja jestem niepełnosprawna. Pani ma obowiązek mi pomagać!
- 23. - Ale to Państwo popełniłicie błąd. Dlaczego niby ja mam teras ...

The right side of the document shows a list of items labeled F through Z, which appear to be a continuation of the list or a separate set of items, including:

- F. - Nie wiem dokładnie o co chodzi. Może mi to Pani wytłumaczyć?
- G. - Nieprawidłowe wypełnienie dokumentu wyduży sprawę lub uniemożliwi jej załatwienie.
- H. - Powiem dokładnie co trzeba zrobić, żeby wysłać...
- I. - Nie zgadzam się, aby Pani w ten sposób do mnie mówiła!
- J. - I mnie i Pani zakędy na szybkim załatwieniu sprawy. Opowiem jaka jest kolejność ...
- K. - Ma Pan prawo mieć taką opinię!
- L. - Pomogę Pani. Nie wolno mi zrobić tego w ten sposób. Mogę zaproponować...
- M. - Widzę / słysz, że jest Pani rozczarowana / wzburzona / zszokowana / ofensywowana
- N. - Nie będę z Panem rozmawiać o moim wyglądzie / kompetencjach / życiu osobistym
- O. - Postępuję w zgodzie z przepisami / prawem / przekonaniem / wiedzą jaką posiadam
- P. - Nie zgadzam się na to, aby Pan obrzucał mnie wyzwiskami!
- Q. - Przykro mi, że tak to Pani rozumiała!
- R. - Tak, to prawda. Przepraszam za zaistniałą sytuację. Proponuję następujące rozwiązanie!
- S. - Jeśli popełniłem (ktoś z obsługi) błąd - przepraszam!
- T. - W tej sytuacji mogę zaproponować X albo Y. Co Pan wybierze?
- U. - Ma Pani prawo podjąć taką decyzję!
- V. - Nie chcę, aby odnosiło się Pani do moich spraw osobistych!
- W. - Mam taką zasadę, że...
- X. - Proszę nie podnosić na mnie głosu / mnie nie obrażać / nie nęgać / nie straszyć!
- Y. - Mój wiek / wygląd / osobiste poglądy nie mają nic do rzeczy. Przejdźmy do sprawy!
- Z. - Zwracam się do Pani z szacunkiem. Tego samego oczekuję dla siebie.



Marta Ziobro

Marta Ziobro

Iwona

Iwona

Grażyna

Grażyna

Magdalena Stań...

Magdalena Stańczyk

Natalia Brożek

Natalia Brożek

kasja

kasja





Marta Ziobro

Marta Ziobro

Iwona

Iwona

Grażyna

Grażyna

kasia

kasia

Magdalena Stań...

Magdalena Stańczyk

Natalia Brożek

Natalia Brożek

Elżbieta Nowak

Elżbieta Nowak

Bogumiła Pietry...

Bogumiła Pietryga

Zrozum istotę obawy: „Rozumiem Państwa obawy...”	Zaopiekuj się obawą: „W Pana głosie słyszę troskę o...”	Upewnij się, czy to jedyna obawa: „Rozumiem, że niepokoisz się o... Czy to jedyna obawa?”
Upředź obawy: „Być może po tym, co przedstawię pojawią się wątpliwości co do ... W tym miejscu od razu powiem, że...”	Zamień obawę w pytanie: „Co cię niepokoi najbardziej?” lub „Domyślam się, że chcesz wiedzieć jak...”	Oddaj pytanie właścicielowi: „Dobre pytanie. Jak Panu się wydaje – po co...”



Marta Ziobro

Marta Ziobro

Iwona

żyna

asia

na Stań...

na Stańczyk

Brożek

Natalia Brożek

Czat podczas spotkania

Małgorzata Cuzytek do Wszyscy 12:11

Cwiczenie_Karta pracy_Trud... 33.86 KB

Małgorzata Cuzytek do Wszyscy 20:22

Gra_objekcje_dla_uczestnik... 19.28 KB

Kto może zobaczyć Twoje wiadomości?

Do: Wszyscy

Lista obecności <https://forms.gle/UTUNuqfamL8NibK0>

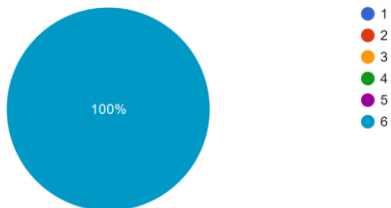
Ewaluacja działań sieci

16.11.2023 r.

1. Podsumowanie pracy w sieci.
2. Wnioski do dalszej pracy.
3. Ewaluacja działań sieci.

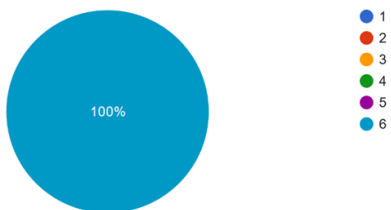
1. W jakim stopniu Sieć Współpracy i Samokształcenia, której jesteś członkiem spełniła Twoje oczekiwania?

8 odpowiedzi



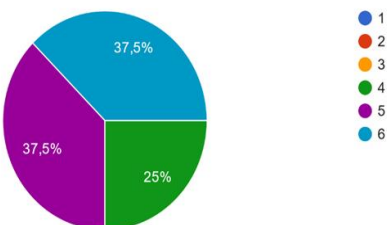
2. Oceń przydatność szkoleń, w których wzięłaś/wziąłeś udział w ramach spotkań sieci w Twojej dalszej praktyce zawodowej.

8 odpowiedzi



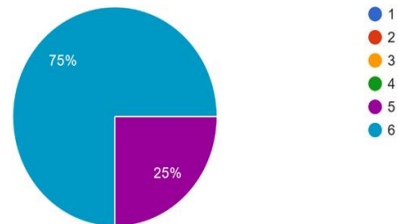
3. Oceń swoje zaangażowanie w pracę sieci.

8 odpowiedzi



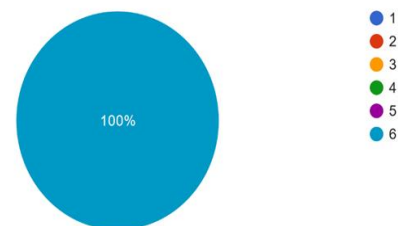
4. Oceń przydatność materiałów udostępnionych Ci przez innych.

8 odpowiedzi



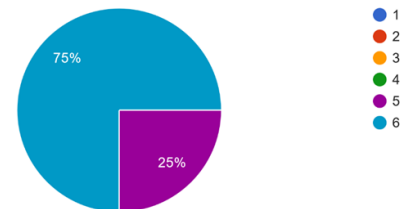
5. Oceń zaangażowanie koordynatorki organizującej pracę Twojej sieci.

8 odpowiedzi



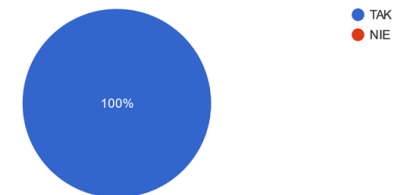
6. Oceń przydatność dobrych praktyk przekazanych Ci w ramach działalności sieci w Twojej pracy zawodowej.

8 odpowiedzi



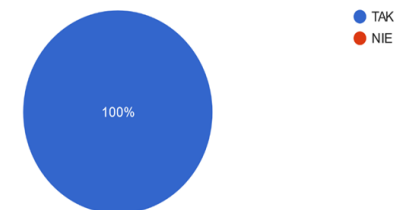
7. Czy należy kontynuować w przyszłości doskonalenie zawodowe nauczycieli w oparciu o wykorzystanie technologii informacyjno - komunikacyjnych?

8 odpowiedzi



8. Czy uważasz, że warto zgłosić się do udziału w pracach kolejnej edycji Twojej sieci lub innej?

8 odpowiedzi



Rekomendacje

- Wszyscy uczestnicy sieci zadeklarowali udział w kolejnej edycji.
- Uczestnicy sieci wysoko ocenili pracę sieci, szczególnie spotkania z ekspertami.
- Bardzo cenna była wymiana doświadczeń i dzielnie się wiedzą.

Mocne strony sieci

- ▶ wzbogacenie warsztatu pracy
- ▶ duża ilość materiału, przekazanej wiedzy, pomysłów,
- ▶ wspieranie się różnych działaniach,
- ▶ wspaniała atmosfera sieci,
- ▶ bardzo dobre przygotowanie ekspertów
- ▶ bardzo dobre zarządzanie czasem spotkań,
- ▶ dbanie o przepływ informacji i komunikację w grupie,
- ▶ bardzo dobra atmosfera pracy w grupie
- ▶ kontakty koleżeńskie
- ▶ nowe umiejętności, podniesienie kompetencji
- ▶ osobisty rozwój
- ▶ wspólne rozwiązywanie problemów
- ▶ miła, życzliwa, serdeczna atmosfera panująca w grupie
- ▶ informacje po spotkaniach i o spotkaniach przekazywane na bieżąco
- ▶ możliwość podzielenia się spostrzeżeniami
- ▶ bezpłatna forma szkolenia

Dobre praktyki

Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego (KWZ)

Jak często miewa Pan/Pani takie odczucia jak podane niżej?

Dla wyrażenia tej częstości proszę posłużyć się następującą skalą:

- 0 – Nigdy
- 1 – Kilka razy w roku
- 2 – Raz w miesiącu
- 3 – Kilka razy w miesiącu
- 4 – Raz w tygodniu
- 5 – Kilka razy w tygodniu
- 6 – Codziennie

1. _____ Praca moja sprawia, że czuję się emocjonalnie wyczerpany/a.
2. _____ Pod koniec dnia pracy czuję się „wykończony”.
3. _____ Gdy wstaję rano, czuję się zmęczony/a, kiedy muszę stanąć wobec kolejnego dnia intensywnej pracy.
4. _____ Z trudnością orientuję się, jaki stosunek do różnych spraw mają osoby, z którymi pozostaję w kontaktach zawodowych.
5. _____ Łapię się na tym, że traktuję niektóre osoby w pracy rutynowo, przedmiotowo, obojętnie.
6. _____ Codzienna praca z ludźmi jest dla mnie naprawdę stresująca.
7. _____ Nie potrafię skutecznie rozwiązywać problemów z ludźmi, z którymi mam kontakty zawodowe
8. _____ Praca moja sprawia, że czuję się „wypalony/a”.
9. _____ Sądzę, że moja praca nie ma wpływu na życie innych ludzi.
10. _____ Stałem się bardzo chłodny dla ludzi od chwili, kiedy podjąłem/podjęłam pracę.
11. _____ Obawiam się, że ta praca czyni mnie niewrażliwym emocjonalnie.
12. _____ Czuję, że jestem pozbawiony energii.
13. _____ Praca moja sprawia, że czuję się sfrustrowany/a.
14. _____ Czuję, że zbyt ciężko pracuję zawodowo.
15. _____ Tak naprawdę to wszystko mi jedno, co się dzieje z osobami, z którymi mam kontakty zawodowe.
16. _____ Bezpośrednia praca z ludźmi jest dla mnie zbyt stresująca.
17. _____ Wyczuwam napięcie u osób, z którymi mam kontakty zawodowe.

18. _____ Bezpośrednia praca z ludźmi zabiera mi siły i energię.
19. _____ Czuję, że to czego dokonałem w tej pracy, nie warto było zachodu.
20. _____ Czuję, że jestem u kresu wytrzymałości.
21. _____ Nie potrafię spokojnie podejść do problemów emocjonalnych w mojej pracy.
22. _____ Sądzę, że osoby, z którymi mam kontakty zawodowe, obciążają mnie odpowiedzialnością za niektóre ze swoich problemów.

0 – 44

wypalenie zawodowe ci nie grozi! Podziel się z innymi tym jak dbasz p swoją higienę psychiczną!

45 – 88

Zadbaj o swoją higienę psychiczną i równowagę między pracą zawodową a życiem osobistym. Zweryfikuj swoje podejście do obowiązków zawodowych i sposoby spędzania wolnego czasu. Czy na pewno jesteś w właściwym człowiekiem we właściwym miejscu?

89-132

Cierpisz z powodu wielu symptomów zawodowego wypalenia. Zrewiduj swoje priorytety – zarówno życiowe jak i zawodowe. Popracuj nad zdrowymi nawykami, zarówno w pracy, jak i osobistym życiu. Skorzystaj – jeśli z pomocy specjalisty szukając wsparcia dla swojego zdrowia.

10 SKUTECZNYCH SPOSOBÓW JAK SZYBKO OSIĄGNĄĆ WYPALENIE ZAWODOWE W ZAWODZIE NAUCZYCIELA?

1. Pracuj długie godziny - szczególnie nocą i w soboty. Próbuj pracować we wszystkie święta. Zagoń do pomagania współmałżonka, własne dzieci i jeszcze potomstwo sąsiadki. W końcu dekoracja na Jasełka musi być perfekcyjna.
2. Odpoczywaj tylko wtedy, jeśli naprawdę musisz. Ale zabieraj ze sobą fachową literaturę do czytania na plaży lub w ogrodzie. Zapraszaj na kawę wyłącznie osoby wykonujące podobną profesję do Twojej. Będiesz mogła wówczas śmiało porozmawiać o pracy, wymienić się doświadczeniami, upewnić się, czy dobrze działasz, mówisz, argumentujesz albo przynajmniej ponarzekać.
3. Pracuj stale na tych samych starych materiałach. W końcu sprawdzały się przez ostatnich 10 lat, więc po co psuć to, co dobre. Czy ktokolwiek inny mógłby wymyślić coś lepszego. I nie dziel się nimi z koleżankami. Niech sobie same poszukają.
4. Nie ucz się nowych rzeczy. W końcu Twoja intuicja podpowiada Ci najlepsze rozwiązania. Poza tym sama byłaś wychowywana według określonych zasad i wyszło Ci to na zdrowie. Więc innym też nie zaszkodzi. Zaburzenia u dzieci i młodzieży to wymysły psychologów – większość uczniów to źle wychowane lenie i potrzeba im jedynie więcej dyscypliny.
5. Pilnie odnotowuj wszystkie swoje zawodowe porażki. Rozważaj w nieskończoność przypadki dzieci, które mimo twoich starań nadal mają kłopoty w nauce lub źle się zachowują, lękają się, są agresywne.
6. Pielęgnuj pamięć o rodzicach Twoich wychowanków, którzy wytknęli Ci błędy i niekompetencję, wyładowali na Tobie swoją złość lub traktują Cię jak konfesjonał. W końcu taką robotę sobie wybrałaś, więc teraz nie narzekaj.
7. Opieraj swoje poczucie własnej wartości wyłącznie na pracy. Nie poszukuj życia osobistego. Jeśli je masz – to zaniedbuj. W końcu Twoi wychowankowie bardzo cię potrzebują i bez Twojego poświęcenia nie poradzą sobie.
8. Nie inwestuj czasu, zaangażowania i środków na tworzenie przyjemnego miejsca pracy - po co miałabyś chcieć przebywać w przyjemnym otoczeniu przez cały dzień? Fanaberie.
9. Uwierz, że możesz być zwycięzcą w każdym przypadku. Niezależnie czy chodzi o wyniki w nauce, zachowania impulsywne, moczenie nocne, mutyzm wybiórczy czy zaburzenia łaknienia. Jeśli nie ma poprawy, jest to prawdopodobnie Twoja wina!
10. Przeżywaj swoje życie bez przyjaciół i najbliższych. Jeśli przypadkowo założyłeś rodzinę, to ją ignoruj. Jeśli jesteś samotny, to nadal szukaj Pani Ideału lub Pana Ideału - nawet jeśli zajmie ci to całe życie. Wymagaj szczególnie wiele od własnych dzieci – przecież są Twoją wizytówką. Nigdy nie stawiaj tylko na człowieka.

Dobre praktyki ciekawe linki:

- ▶ <https://avigon.pl/blog/efektywne-zarzadzanie-czasem-jak-robic-z-glowa-metody-i-techniki>
- ▶ <https://hrk.pl/pl/baza-wiedzy/artykuly-eksperckie/jak-zarzadzac-czasem-w-pracy-i-poza-nia>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Seg8saVyxyl>
- ▶ <https://gemini.pl/poradnik/artikul/technik-i-relaksacyjne-w-walce-ze-stresem>
- ▶ <https://www.doz.pl/czytelnia/a14413>
- ▶ https://witalni.pl/baza_wiedzy/techniki-relaksacyjne/
- ▶ <https://www.nowaera.pl/spotkania/asertywnosc-w-pracy-nauczyciela-trudna-droga-miedzy-agresja-a-ulegloscia-1304>
- ▶ <https://edumaster.pl/wiedza/asertywnosc-w-pracy-nauczyciela-jak-stawiac-granice-w-komunikacji-z-uczniami>
- ▶ <https://www.glospedagogiczny.pl/artikul/asertywnosc-w-komunikacji-pomiedzy-nauczycielem-i-uczniami>



Zapraszamy do kolejnej edycji
sieci w roku szkolnym
2023/2024

