# SZKOLENIE

# ,,ZAWÓD NAUCZYCIEL – W POSZUKIWANIU NOWEJ MOTYWACJI DO PRACY”

Cel

Celem szkolenia jest zainspirowanie uczestników do odnalezienia lub wzmocnienia motywacji do pracy. Przekazując rzetelną wiedzę uczestnikom oferuje się jednocześnie katalog rozwiązań i zachęca do wypracowania własnych strategii zaradczych. Wartością dodaną spotkań jest wypracowanie programu działania (także zespołowego), którego efektem ma być budowanie sieci wsparcia społecznego i rozpoznanie nowych źródeł satysfakcji z pracy zawodowej.

# Adresaci

Szkolenie kierowane jest do nauczycieli wszystkich poziomów edukacyjnych różnych specjalności.

**Prowadzący**

Edyta Łoboda-Świątczak - doktor psychologii, wykładowca akademicki, psycholożka kliniczna, coach kryzysowy i terapeutka. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Współpracuje ze środowiskiem szkolnym i biznesowym, ma wieloletnie doświadczenie w zakresie pomocy psychologicznej oraz szkoleń  z obszaru profilaktyki społecznej, zdrowia psychicznego, kompetencji miękkich, nowych modeli zarządzania ludźmi, pracy z uczniem.  Autorka publikacji naukowych na temat psychologii władzy w organizacji, działania sekt, różnic międzypłciowych.

**Program**

Zajęcia prowadzone są głównie metodami aktywnymi, z wykorzystaniem metafory, autodiagnozy, pracy indywidualnej i zespołowej. Tematyka szkolenia obejmuje cztery obszary.

* Motywacja do pracy:
	+ co nas motywuje, co demotywuje – bardzo krótki i praktyczny przegląd teorii motywacji, poparty przykładami,
	+ percepcja własnej roli zawodowej - jaki jestem, co jest dla mnie ważne w tej pracy – autodiagnoza.
* Wypalenie zawodowe:
	+ kto i kiedy się wypala zawodowo,
	+ czynniki ryzyka,
	+ wypalenie czy znudzenie – po czym poznać wypalenie zawodowe,
	+ autodiagnoza poziomu wypalenia zawodowego,
	+ przeciwdziałanie wypaleniu – dziesięć złotych rad nie do odrzucenia.
* W poszukiwaniu nowej motywacji do pracy:
	+ w poszukiwaniu nowej motywacji do pracy - świeże spojrzenie na własną pracę i jej znaczenie,
	+ nie pchać wózka pod górę - nowe modele pracy z uczniem.
* Zarządzanie stresem:
	+ stres w pracy – źródła stresu zawodowego,
	+ gdzie jest stres - analiza własnych postaw wobec stresu i radzenia sobie z nim,
	+ strategie radzenia sobie ze stresem – autodiagnoza,
	+ techniki relaksacyjne – przegląd technik i trening relaksacji z wykorzystaniem wybranych technik.

**Liczba godzin:** 6

**Liczba uczestników:** 10-20 osób

**Odpłatność:** 200 zł

**Po ukończeniu szkolenia**: zaświadczenie o ukończeniu szkolenia