POWIATOWY OŚRODEK DORADZTWA METODYCZNEGO
W POLKOWICACH
59 – 100 Polkowice, ul. Targowa 1, tel. 76 746 – 15 – 70,
e-mail: podm@polkowice.edu.pl,
https://samorzad.gov.pl/web/popppidm-polkowice

SZ.19.26.27	**Profilaktyka stresu i wypalenia w zawodzie nauczyciela.**

Adresat szkolenia: nauczyciele szkół podstawowych i ponadpodstawowych

Program:
1. Długotrwałe napięcie i wyczerpanie- jak dbać o siebie, racjonalnie radzić sobie z obciążeniami w pracy, jak rozpoznawać swoje potrzeby i skutecznie regulować emocje
2. Automotywacja, autorefleksja, formułowanie celów życiowych, atrybuty profesjonalisty
3. Sposoby budowania autorytetu, wzmacniania wizerunku, rozwój zawodowy i osobisty
4. Wiele praktycznych wskazówek i technik dbania o równowagę i zdrowie psychiczne

Cel szkolenia:
Budowanie zasobów i kompetencji interpersonalnych nauczyciela jako niezbędnych narzędzi w zawodzie.
Skuteczność, satysfakcja, higiena psychiczna w zawodzie nauczyciela

Prowadząca:
Joanna Sikora, psycholog, oligofrenopedagog, socjoterapeuta, trener w oświacie.
Od wielu lat psycholog w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 11 we Wrocławiu, konsultant i edukator we Wrocławskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli, Dolnośląskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli, innych placówkach szkoleniowych oraz uczelniach wyższych.

INFORMACJE DODATKOWE:	**Termin i miejsce realizacji:**
Wymiar godzin: 4 godziny dydaktyczne **Forma:** stacjonarna	**03.12.2026 r.** godz. 16:00 – 19:00 Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego w Polkowicach ul. Targowa 1 sala szkoleniowa nr 6, parter **ZAPISY:** do dnia 27.11.2026 r. na podstawie formularza zgłoszeniowego przesłanego na adres: podm@polkowice.edu.pl **KOSZT:320 zł**