

## STRES ADAPTACYJNY NAUCZYCIELA w przeobrażonej przez pandemię rzeczywistości

Szkolenie dotyczy bardzo ważnego zjawiska grającego pierwsze skrzypce w funkcjonowaniu współczesnego człowieka. Stres adaptacyjny, który jest źródłem licznych problemów psychologicznych, staje się najpilniejszym wyzwaniem w pracy nauczyciela. Zarówno w obszarze własnego rozwoju zawodowego, jaki i w pracy z dziećmi. Niewłaściwe postępowanie z tym zjawiskiem psychospołecznym, może stanowić źródło niepowodzeń edukacyjnych jak i pedagogicznych. Jak oswoić i postępować ze stresem adaptacyjnym? Co warto, a czego nie warto robić? W jaki sposób o nim rozmawiać? To podstawowe zagadnienia tego szkolenia.

### Kompetencje zdobyte na szkoleniu umożliwią:

- Rozpoznanie sytuacji wymagających wczesnej interwencji.
- Zrozumienie zjawiska stresu adaptacyjnego
- Skuteczne zastosowanie technik radzenia sobie ze stresem, lękiem i bezsilnością
- Przeprowadzenie rozmów o stresie adaptacyjnym i jego konsekwencjach z dziećmi i rozumieniem jego konsekwencje.

### TEMATYKA:

- Stres a odporność - jak zapobiegać negatywnym konsekwencjom stresu psychofizjologicznego.
- Stres adaptacyjny - nowe wyzwanie.
- Stres adaptacyjny a motywacja do pracy.
- Objawy lęku i podstawowe sposoby jego redukcji.
- Przewlekły stres jako źródło innych zaburzeń psychicznych - wczesna interwencja.
- Codzienne techniki obniżające niepokój.
- Dzieci a koronawirus - aspekt psychologiczny wsparcia emocjonalnego.

## INFORMACJE ORGANIZACYJNE

**Adresaci:** nauczyciele, dyrektorzy, specjaliści szkolni

**Forma:** online

**Czas trwania:** 3 godz. dydaktyczne

**Termin/miejsce:** 10 listopada 2020 r., godz. 17.00 – 19.15

**Cena: 140 zł brutto** (cena obejmuje: szkolenie, materiały szkoleniowe, zaświadczenie o udziale w szkoleniu)

**Osoba prowadząca: Joanna Flis** – psycholog, psychoterapeuta uzależnień, psychoterapeuta systemowy, pedagog, naukowiec. Od wielu lat zajmuje się zjawiskiem uzależnienia od czynności realizowanych w sieci. Zajmuje się popularyzowaniem wiedzy na temat psychologii publikując książki, artykuły naukowe czy udzielając wywiadów w magazynach takich jak Newsweek, Rzeczpospolita, czy Charaktery. Aktualnie pełni funkcję eksperta w Fundacji *Dbam o mój z@sięg.*

**Zgłoszenia na stronie [www.empiria.edu.pl](http://www.empiria.edu.pl),  
zakładka ZGŁOSZENIA na szkolenia otwarte**