

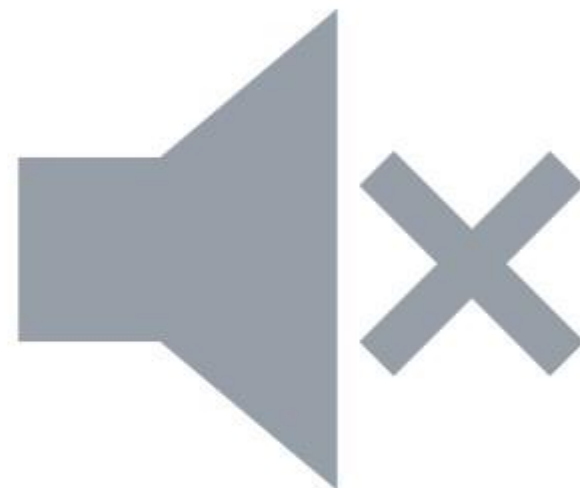


WEBINARIUM ETWINNING

#6 KSZTAŁTOWANIE
KOMFORTOWEJ
I PRZYJAZNEJ
PRZESTRZENI
W ŚRODOWISKU PRACY
I UCZENIA SIĘ

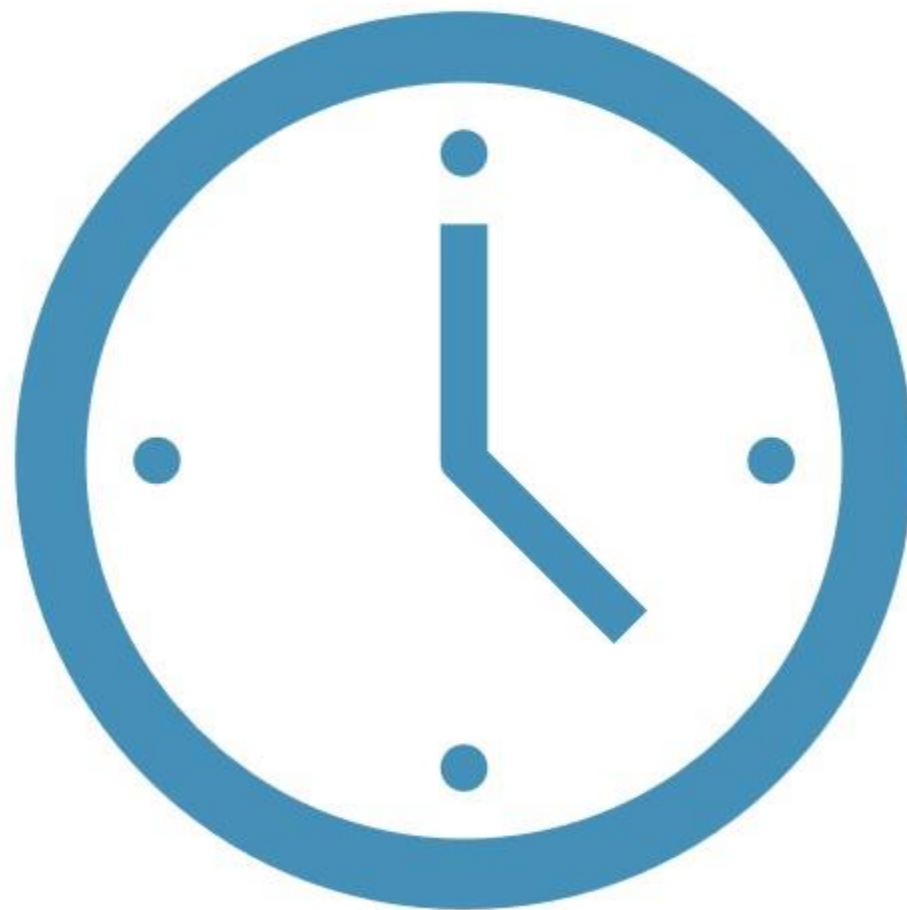
ZANIM ZACZNIEMY

Przedstaw się na czacie

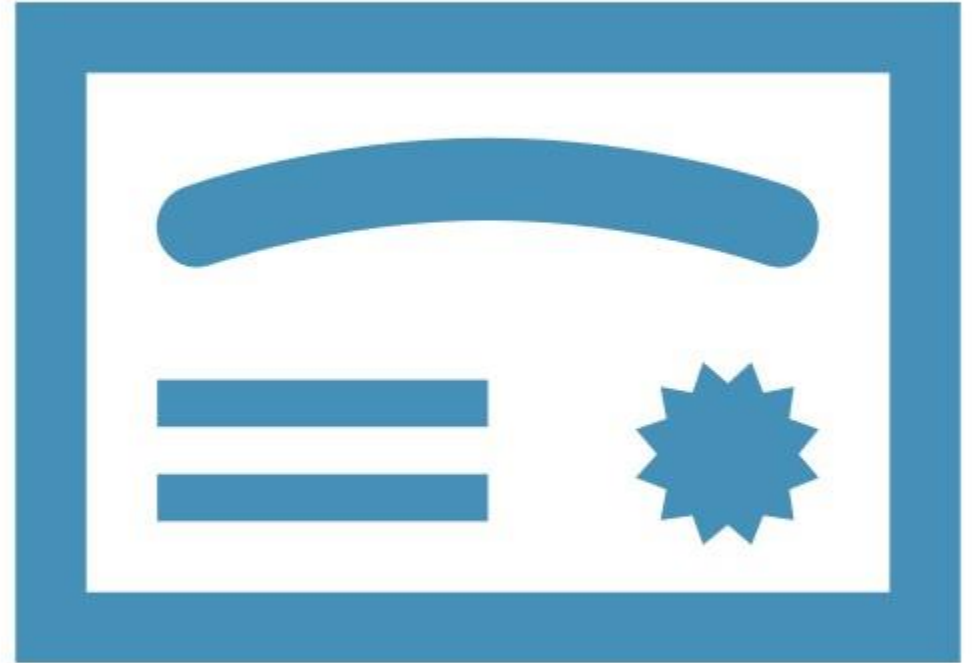


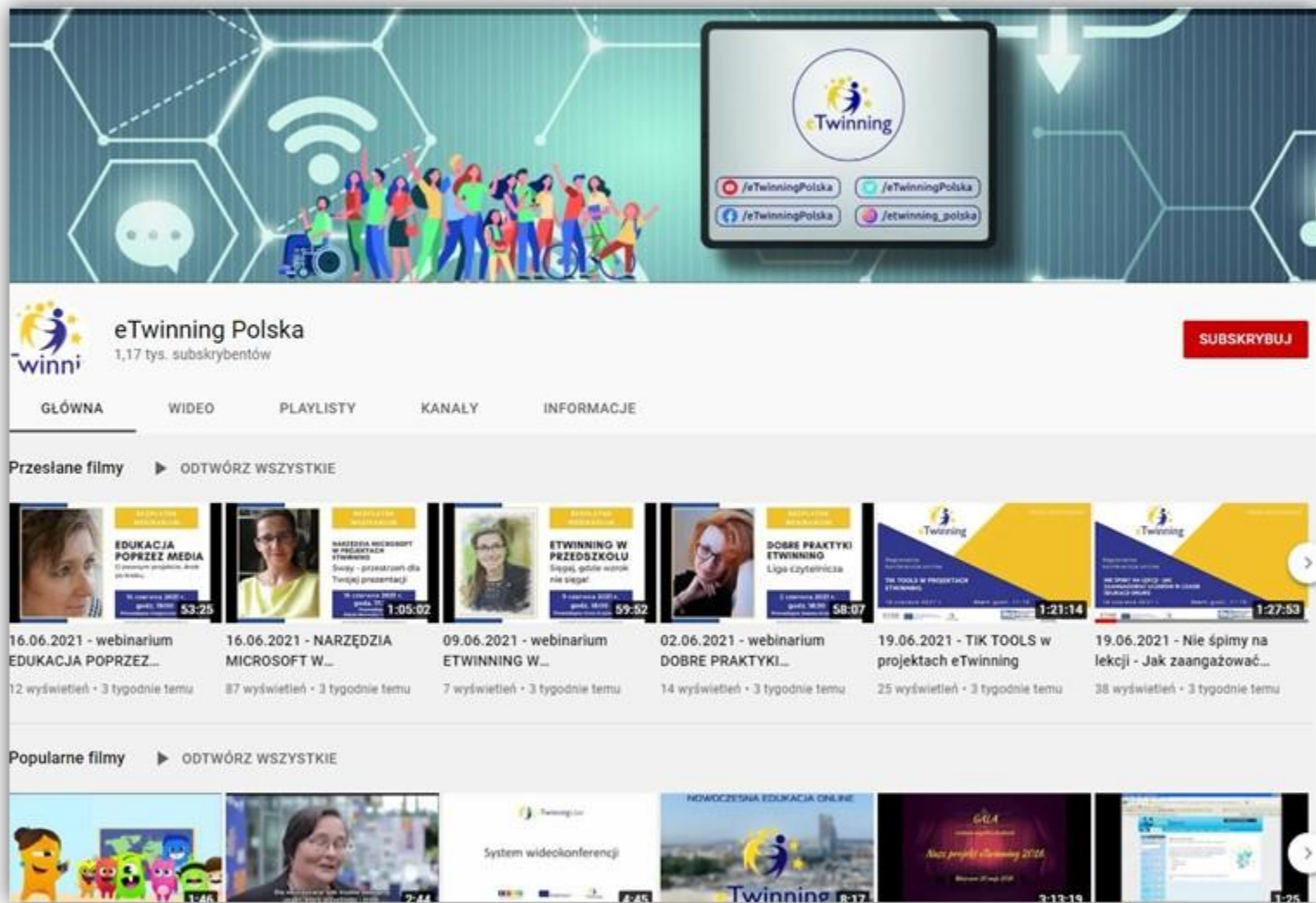
Jeśli masz problemy
techniczne napisz na
czacie

CZAS
TRWANIA



CERTYFIKATY UCZESTNICTWA





eTwinning Polska
1,17 tys. subskrybentów

[SUBSKRYBUJ](#)

[GŁÓWNA](#) [WIDEO](#) [PLAYLISTY](#) [KANALY](#) [INFORMACJE](#)

Przesłane filmy ▶ [ODTWÓRZ WSZYSTKIE](#)

Thumbnail	Title	Views
	16.06.2021 - webinarium EDUKACJA POPRZEZ...	12 wyświetleń • 3 tygodnie temu
	16.06.2021 - NARZĘDZIA MICROSOFT W...	87 wyświetleń • 3 tygodnie temu
	09.06.2021 - webinarium ETWINNING W...	7 wyświetleń • 3 tygodnie temu
	02.06.2021 - webinarium DOBRE PRAKTYKI...	14 wyświetleń • 3 tygodnie temu
	19.06.2021 - TIK TOOLS w projektach eTwinning	25 wyświetleń • 3 tygodnie temu
	19.06.2021 - Nie śpimy na lekcji - Jak zaangażować...	38 wyświetleń • 3 tygodnie temu

Popularne filmy ▶ [ODTWÓRZ WSZYSTKIE](#)

Thumbnail	Title	Views
		1:46
		2:44
	System wideokonferencji	3:45
		3:17
		3:13-19
		1:25

NAGRANIA WEBINARIÓW

„O POTRZEBIE KOMPLEKSOWEGO WSPARCIA I ZARZĄDZANIU DOBROSTANEM” – CYKL 7 SPOTKAŃ:

#1 DOBROSTAN W MIEJSCU PRACY (SZKOLE, PRZEDSZKOLU) – CZY KTOŚ ZA TO ODPOWIADA?

#2 METODY BUDOWANIA MOTYWACJI, ZAANGAŻOWANIA I POCZUCIA SENSU PRACY UCZNIÓW I NAUCZYCIELI

#3 AUTODIAGNOZA I WDROŻENIA - KOMPLEKSOWE PODEJŚCIE DO STRATEGII DOBROSTANU W SZKOLE, PRZEDSZKOLU

#4 KSZTAŁTOWANIE KULTURY DOBROSTANU W TYM WZMOCNIENIE LIDERÓW, 29 kwietnia br.

#5 BUDOWANIE POZYTYWNYCH RELACJI I DOBROSTANU ZESPOŁU, 6 maja br.

#6 KSZTAŁTOWANIE KOMFORTOWEJ I PRZYJAZNEJ PRZESTRZENI W ŚRODOWISKU PRACY I UCZENIA SIĘ, 20 maja br.

#7 WSPIERANIE DOBROSTANU PSYCHICZNEGO, 3 czerwca br.

PRELEGENT

Ekspert, doradca, konsultant ds. przestrzeni edukacyjnej, zmiany i innowacji. Tworzy i wdraża programy rozwojowe szkół i przedszkoli w Polsce.

Członkini społeczności The Global Change Leader Ashoka. Doradca metodyczny i trener NODN Sensor. Właścicielka firmy szkoleniowej EduCzas.

Dyrektor Wydziału Edukacji, Kultury i Sportu w Urzędzie Miasta i Gminy w Goleniowie.

Do 31 sierpnia 2021r, Dyrektor Szkoły Podstawowej w Radowie Małym, zarządzanej wg autorskiego programu, która w 2016r. została członkiem międzynarodowej sieci Ashoka Changemaker Schools.

Współinicjatorka ogólnopolskiego, oddolnego ruchu Wiosna Edukacji, ogólnopolskiego programu „Tu dba się o DOBROSTAN” oraz kampanii społecznej „O co chodzi w szkole”.

Autorka książki „W szkole wcale nie chodzi o szkołę” i współautorka poradnika ORE dla dyrektorów i nauczycieli „Zmiany, innowacje, eksperymenty – w poszukiwaniu inspiracji”, poradnika do autodiagnozy „Tu dba się o DOBROSTAN”. Współautorka ekspertyzy dla IBE pt. „Działająca Szkoła” dotyczącej kształtowania kompetencji społecznych w szkole.



LIDER DOBROSTANU





SENSOR

Klub Promotorów Dobrostanu
i Marzycieli



SENSOR

Akademia Liderów Zmiany



SENSOR

STUDIUM DOBROSTANU



SENSOR

TU DBA SIĘ O DOBROSTAN

Zanim zaczniemy...

Co możemy zrobić od jutra?

Dać sobie SPOKÓJ ... to już wiemy!

Dać sobie CZAS ... to też już wiemy!

Dać sobie ... ODPOWIEDZIALNOŚĆ ... to też już wiemy!

Dać sobie ... PRAWDE ... to już wiemy!

Dać sobie ... KULTURĘ ... to już wiemy!

Dać sobie ... Relacje .. To już wiemy

Relacje jako słowa, hasła, inicjatywy (tydzień relacji ...) **to powierzchowne traktowanie tego co bardzo głębokie i dające fundament!**

ZDROWE RELACJE to autentyczność, współpraca i działanie na rzecz NAJLEPSZYCH ROZWIĄZAŃ dla WSZYSTKICH...





Dbając o siebie dbasz o innych

- Czy ostatnio miewasz większe problemy z podejmowaniem różnych decyzji?
- Czy masz większe trudności z wykonywaniem różnych prac i zadań?
- Uważasz, że zaniedbujesz swoje obowiązki?
- Martwisz się o przyszłość?
- Jesteś ostatnio bardziej nerwowy i rozdrażniony?
- Często chce Ci się płakać?
- Masz kłopoty ze snem?
- Czy męczysz się bardziej niż zwykle?

To tylko kilka sygnałów, których nie można ignorować.



- Wiara w swoje możliwości
- Bycie dobrym dla siebie. Docenianie się 😊
- Cierpliwe czekanie na rezultaty
- Kierowanie energii na to na co mamy wpływ 😊
- Dobre relacje w rodzinie i w pracy
- Czas na relaks
- Spotykanie się z tymi, którzy cię inspirują, motywują
- Uczenie się na błędach, cierpliwość do szukania rozwiązań
- Zaufanie do siebie i do ludzi

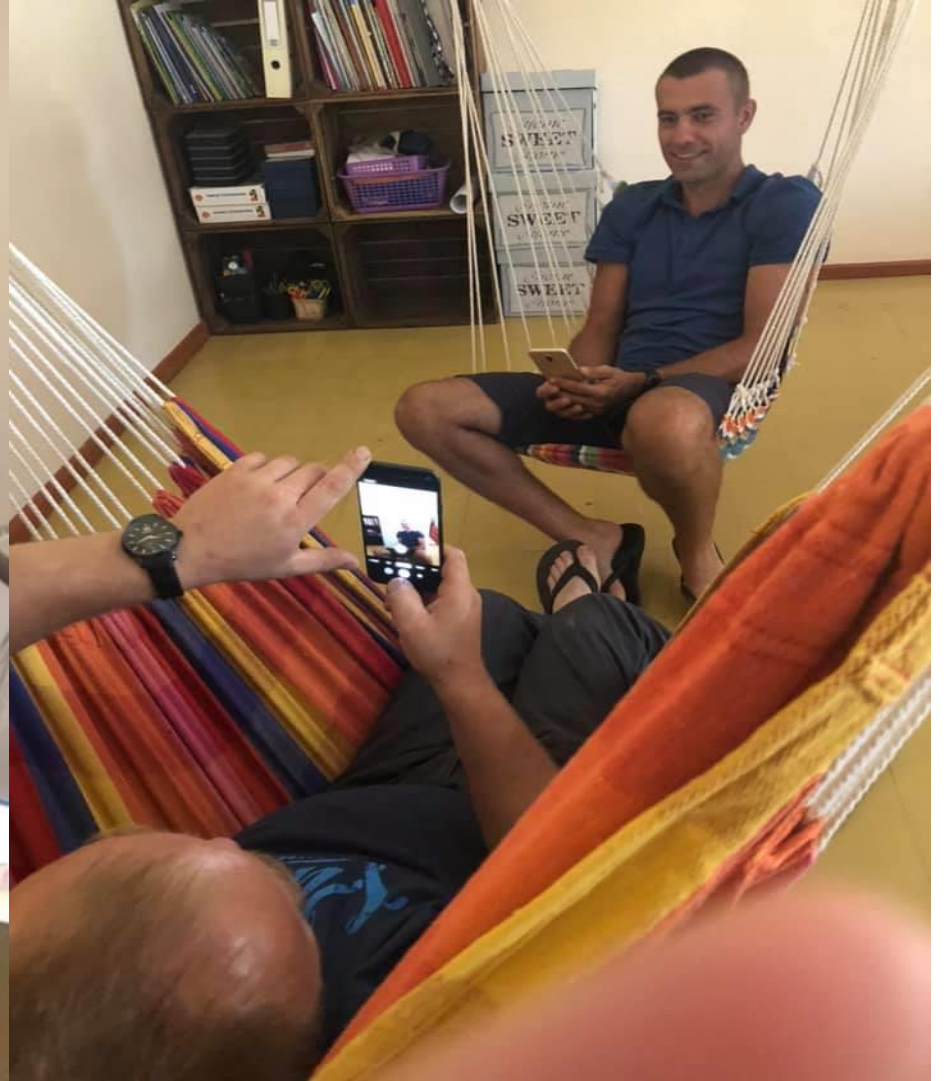
To podstawa do pracy nad sobą i dla siebie.





Po pierwsze. DBAJMY o siebie!

- Realizujemy poważne zadania
- Bawmy się
- Doświadczajmy
- Eksperymentujmy
- Dbajmy o przestrzeń



























Jak się dobrze czujesz, to dobrze wykonasz swoją pracę
i możesz być tym, kim chcesz!



JAK?

- Program wpisany w codzienność
- Rozumiany i realizowany przez wszystkich
- Wrażliwość, uważność, współpraca
- Cierpliwość, zasady, konsekwencja

INSPIRACJE – Z DZIENNIKA EDUKACYJNEGO PODRÓŻNIKA - PORANEK W DE FONTEIN

Każdy dzień zaczyna się od spotkania na podwórku szkolnym: uczniowie, rodzice, nauczyciele i ... i pewnie nic by w tym wszystkim nie było niezwykłego, gdyby nie fakt, że oni prawdziwie cieszą się ze spotkania!

Przecież nie widzieli się od wczoraj!

Serio ... dzieci z radością na twarzy witają swoich kolegów, zdarzają się uściski, spacerzy pod rękę oraz dużo bleblania ...

Rodzice rozmawiają z nauczycielami i wcale nie o tym, co ich dziecko miało zrobić lub czego nie zrobiło ...

A NAJLEPSZE jest to, że to wcale nie jest DRAMA!!! oni tak zaczynają każdy dzień ☺



INSPIRACJE – Z DZIENNIKA EDUKACYJNEGO PODRÓŻNIKA - PORANEK W DE FONTEIN

W szkole zapada cisza!

Zaczyna się Circletalks ... rozmowy w kole, które są rytuałem każdego dnia i trwają 50 min.

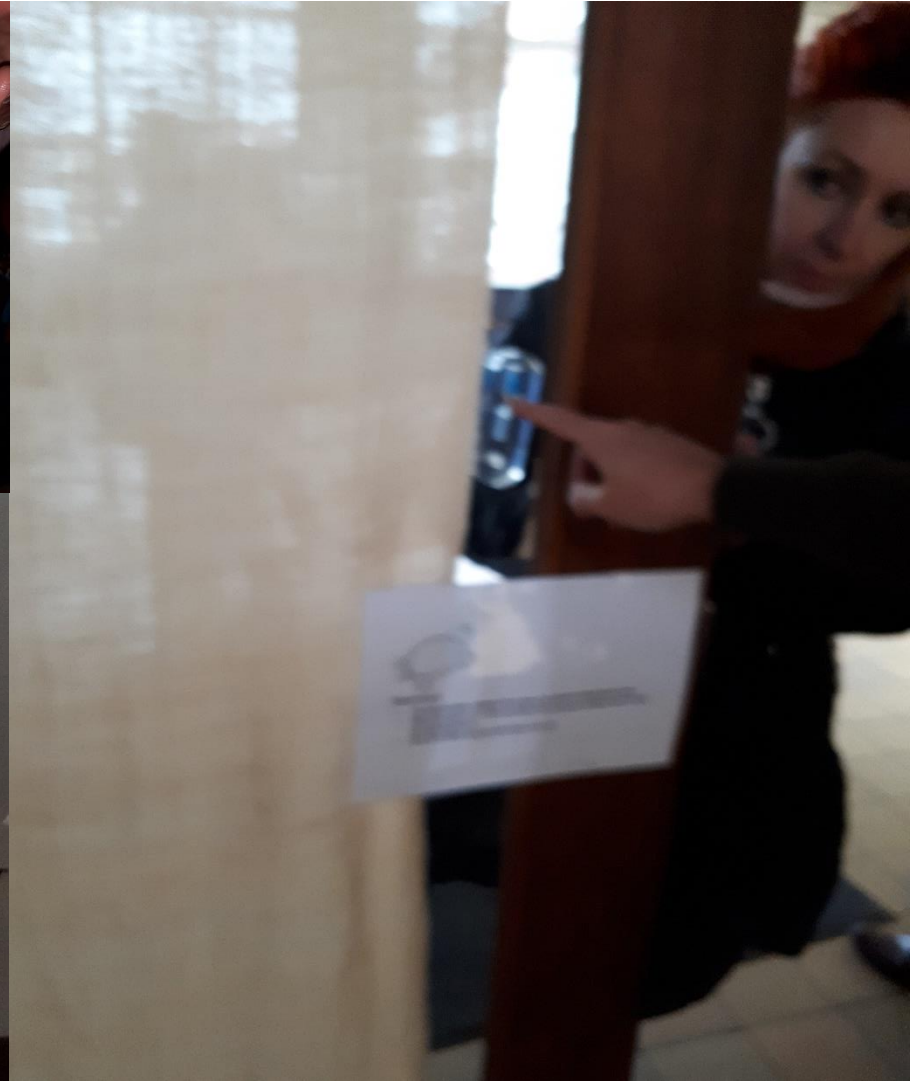
W moim odczuciu to jedno z ważniejszych momentów ich szkolnego "życia"! Dzień zaczynają od rozmowy o ważnych i nieważnych sprawach. Każdy może zdecydować co będzie tematem rozmowy. Zaprezentować swoje punkty widzenia, usłyszeć informację zwrotną i otrzymać wsparcie... A co ważne doświadczyć w grupie wszystkich ról.

Myślę, że kiedy już wszystkim powiesz co chcesz...możesz swobodnie skupiać się na innych sprawach np. nauce...











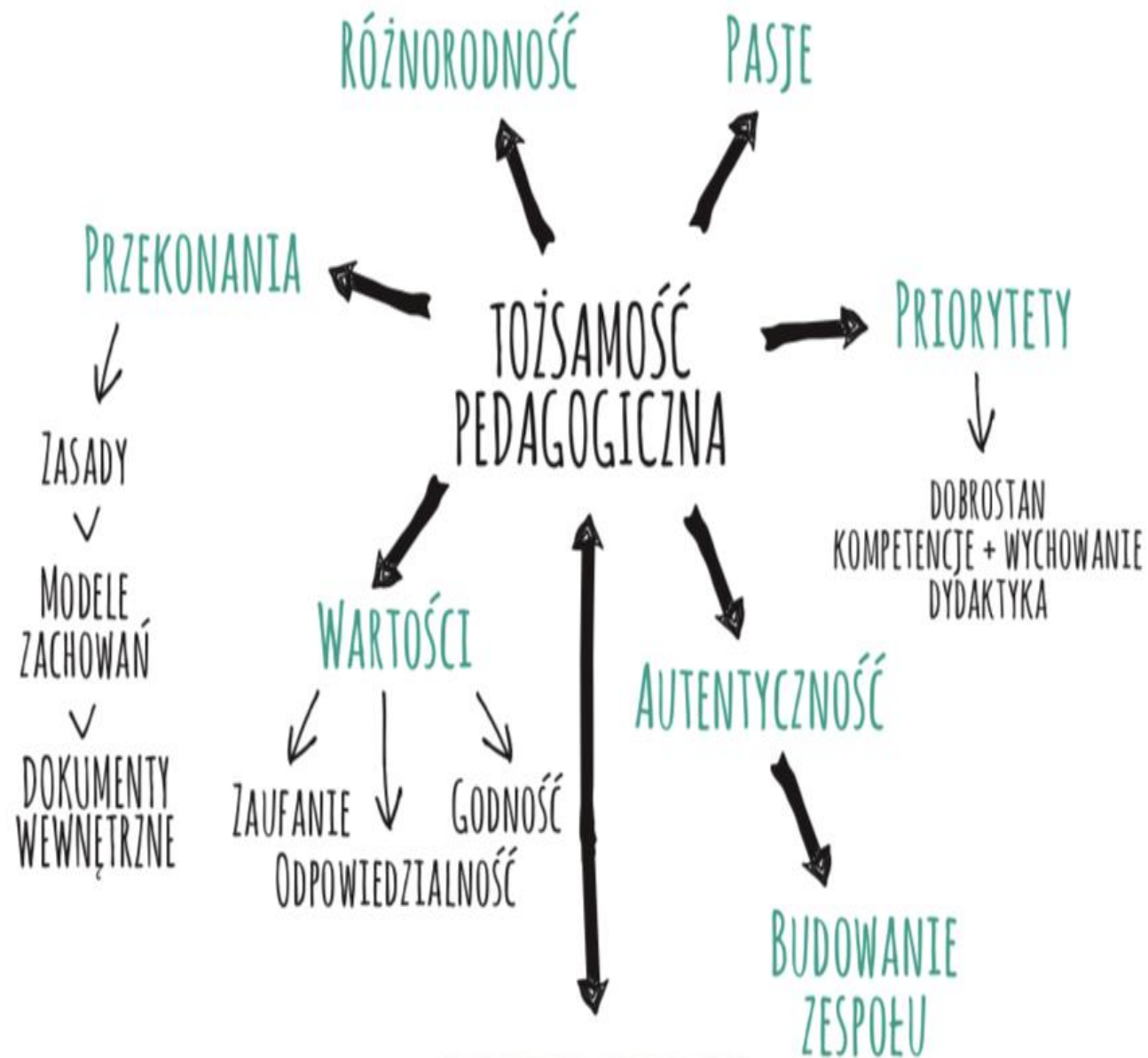


Dobrostan

Życie przyjemne (the Pleasant Life)

Życie zaangażowane (the Engaged Life)

Życie pełne sukcesu (the Meaningful Life)



MOŻE JEDNAK
SZCZĘŚCIE
I DOBROSTAN
MOJE
DOŚWIADCZENIA
Z RADOWA MAŁEGO

Życie przyjemne (the Pleasant Life)



„DOBRCZE BYĆ (Z) SOBĄ” – STYL ŻYCIA ...

Życie przyjemne ... tydzień zaczął
w kręgu, dzień bez dzwonek, przerwa na świeżym
powietrzu ... miejsca odpoczynku przy stołach
nakrytych obrusem ...



Życie zaangażowane (the Engaged Life)



„DOBRZE BYĆ (Z) SOBĄ” – STYL ŻYCIA ...

Życie zaangażowane ... codzienne
ćwiczenie uważności, medytacji, relaksacji,
masażyków ... warsztaty radzenia sobie
ze stresem, LAB kompetencyjny ...



Życie pełne sukcesu (the Meaningful Life)



Życie pełne sukcesu ... praca w grupach mieszanych,
2/3 czasu pracy aktywnie i bez oceny,
poznawanie/rozwijanie pasji,
empatia i uważność na drugiego człowieka ...



KURS DOBROSTAN I AUTODIAGNOZA
KALENDARZ DROBNYCH DOBROSTANOWYCH KROKÓW
PUBLIKACJA „TU DBA SIĘ O DOBROSTAN”
AKADEMIA LIDERA ZMIANY

SZKOLENIA I WARSZTATY Z NODN

Zanim skończymy ...

Co możemy zrobić od jutra?

Dać sobie SPOKÓJ ... to już wiemy!

Dać sobie CZAS ... to też już wiemy!

Dać sobie ... ODPOWIEDZIALNOŚĆ ... to też już wiemy!

Dać sobie ... PRAWDE ... to już wiemy!

Dać sobie ... KULTURĘ ... to już wiemy!

Dać sobie ... RELACJ ... to już wiemy!

Dać sobie... UWAŻNOŚĆ !!!!

Uważność na siebie i drugiego człowieka ... uważność jako cel!

Pamiętajmy!

Uważność opisana słowami prof. Joan Kabat Zinna jako „Szczególny rodzaj uwagi:
Świadomej, skierowanej na obecną chwilę i NIEOSĄDZAJĄCEJ”



„W szkole wcale nie chodzi o szkołę”

www.sensorradanowicz.pl

Zapraszam do kontaktu:

- ewa_radanowicz@wp.pl
- www.sensorradanowicz.pl
- 606 340 903

SESJA Q&A



Jeśli macie Państwo pytania, prosimy o zadawanie ich na czacie.

KONTAKT DO PRELEGENTA

Dziękuję za uwagę
i zapraszam do współpracy

Zapraszam do kontaktu:

ewa_radanowicz@wp.pl

www.sensorradanowicz.pl

606 340 903



image: Freepik.com

FUNDACJA ROZWOJU SYSTEMU EDUKACJI

AL. JEROZOLIMSKIE 142A

02-305 WARSZAWA

TEL.: +48 22 46 31 000

WWW.ETWINNING.PL

ETWINNING@FRSE.ORG.PL

INSTAGRAM: [ETWINNING POLSKA](https://www.instagram.com/ETWINNING_POLSKA)

WWW.FACEBOOK.COM/ETWINNINGPOLSKA

TWITTER: [@ETWINNINGPOLSKA](https://twitter.com/ETWINNINGPOLSKA)



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ W WEBINARIUM