

# Dobrostan Nauczyciela

**Beata Wójcik**  
Ambasador eTwinning  
w woj. lubelskim  
Moderator grupy  
*eTwinning Wczesnoszkolni*

# Dobrostan to...

## Wg Martina Seligmana

obejmuje pięć mierzalnych oraz niezależnych od siebie elementów, takich jak:

- 1) pozytywne emocje - szczęście, zadowolenie wpływające na samopoczucie i zachowanie człowieka;
- 2) zaangażowanie - podejmowanie działań dających poczucie spełnienia i satysfakcji;
- 3) pozytywne relacje interpersonalne i podtrzymywanie ich;
- 4) sens - poczucie przynależności do czegoś mądrego;
- 5) osiągnięcia - docieranie do wyznaczonych celów dające poczucie spełnienia.



Nauczycielu,  
zadbaj  
o siebie

# Pozytywne emocje

Zostawiam za sobą.....

Zabieram ze sobą.....



# Zaangażowanie...

...czyli co sprawia, że jestem  
spełnionym człowiekiem?

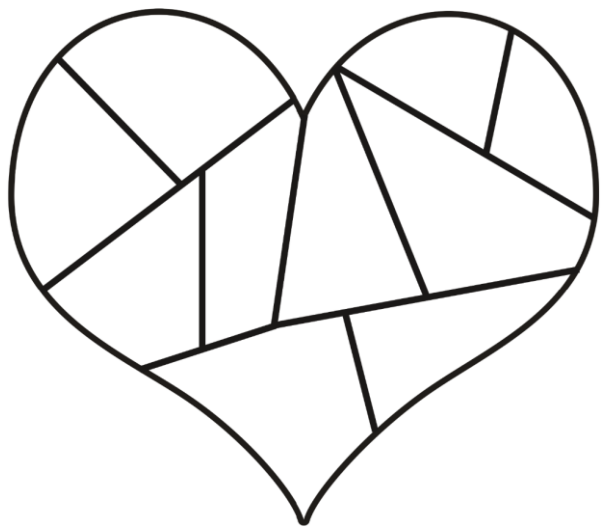


Działanie



# Pozytywne relacje

otwartość i empatia



O MNIE

# Sens i znaczenie

Co jest dla mnie ważne?

**Spizarnia  
Pozytywnych  
Myśli**



# Osiągnięcia

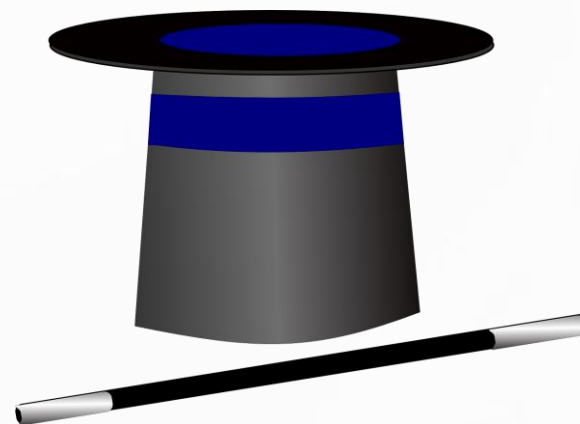
## Mam plan...



# Wystarczy zwykła kartka papieru



**Nie potrzebujesz**



**Potrzebujesz jedynie**



# Dziękuję za uwagę

**Beata Wójcik**

**Kontakt: [beata.wojcik@wp.pl](mailto:beata.wojcik@wp.pl)**