

## Dobro-stan?

Słów kilka o wpływie  
psychofizycznego stanu  
nauczyciela na efektywność jego  
pracy.

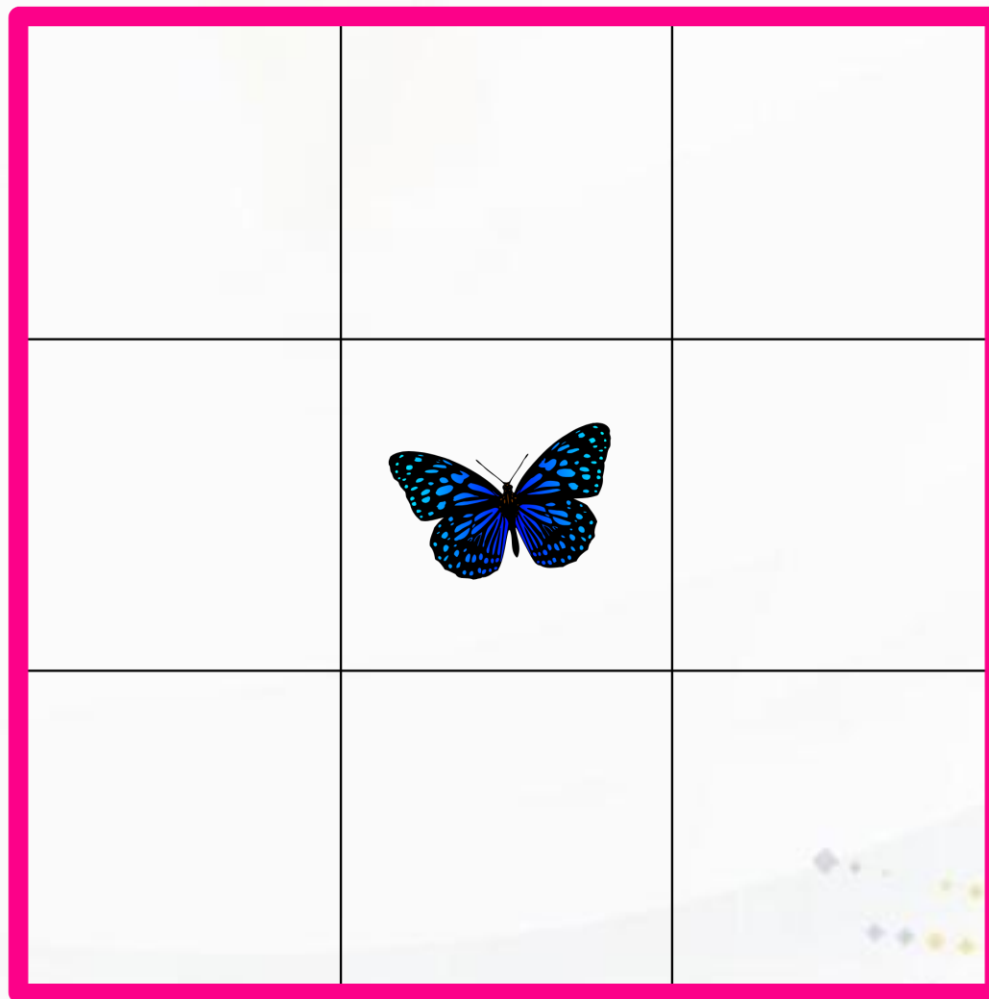
Milena Drąg



## Prowadząca

- 1 Nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej
  - 2 Logopedka
  - 3 Doktorantka UZ
  - 4 Pasjonatka Mindfulness, OK
- f** Operatywna Nauczycielka



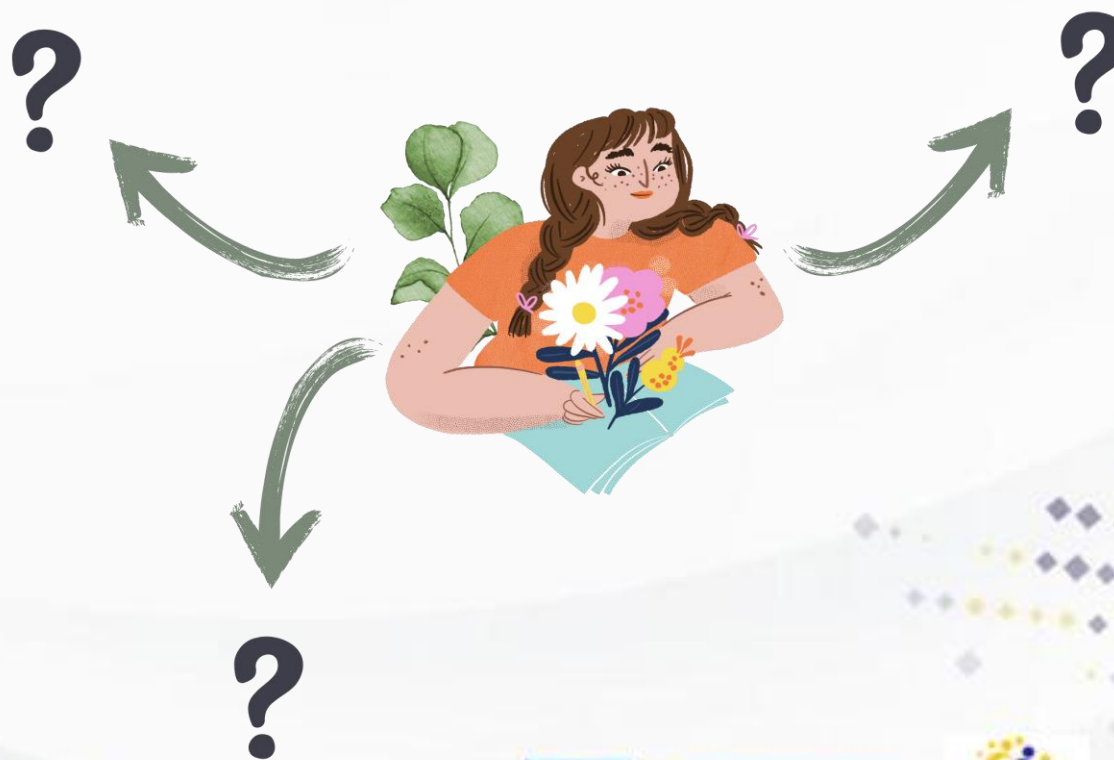




**W jakie kompetencje  
chcesz wyposażyć  
swoich uczniów?**

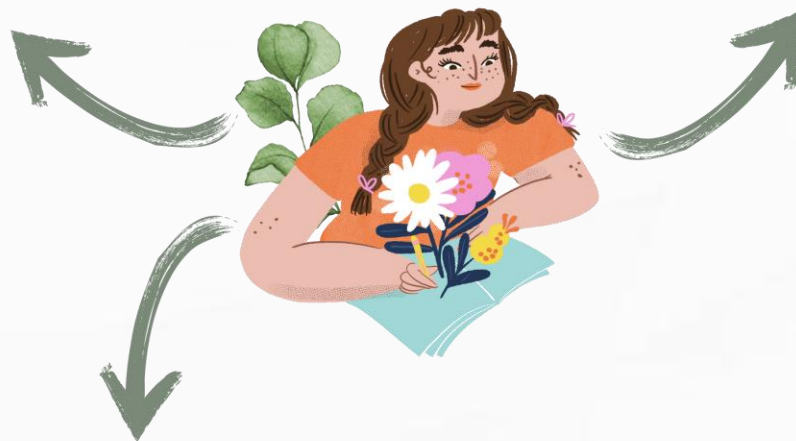


**Dobrostan** - (ang. wellbeing) termin z dziedziny psychologii, który oznacza subiektywnie postrzegane przez jednostkę poczucia zadowolenia ze stanu własnego życia.

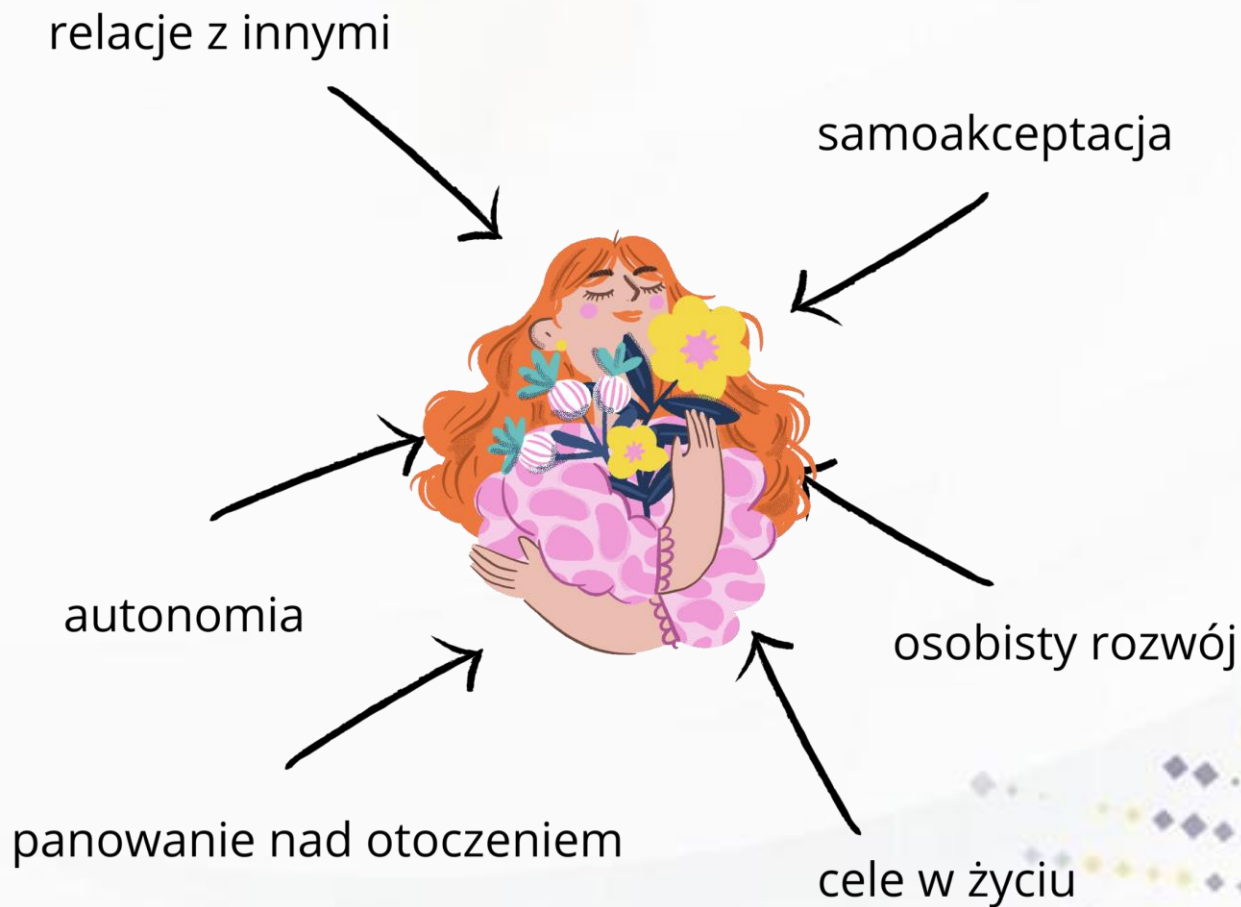


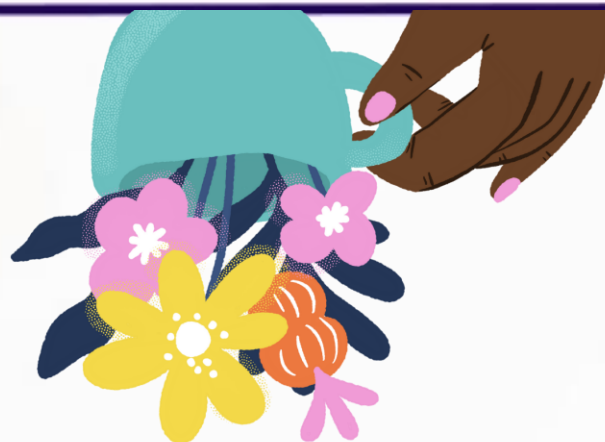
stan społeczny

stan fizyczny



stan psychiczny





„Jeśli jest w ogóle jakiś sekret **sukcesu**,  
leży on w umiejętności **przyjęcia punktu  
widzenia innych** i patrzeniu na rzeczy,  
zarówno z pozycji rozmówcy, jak i **własnej**.”

Henry Ford



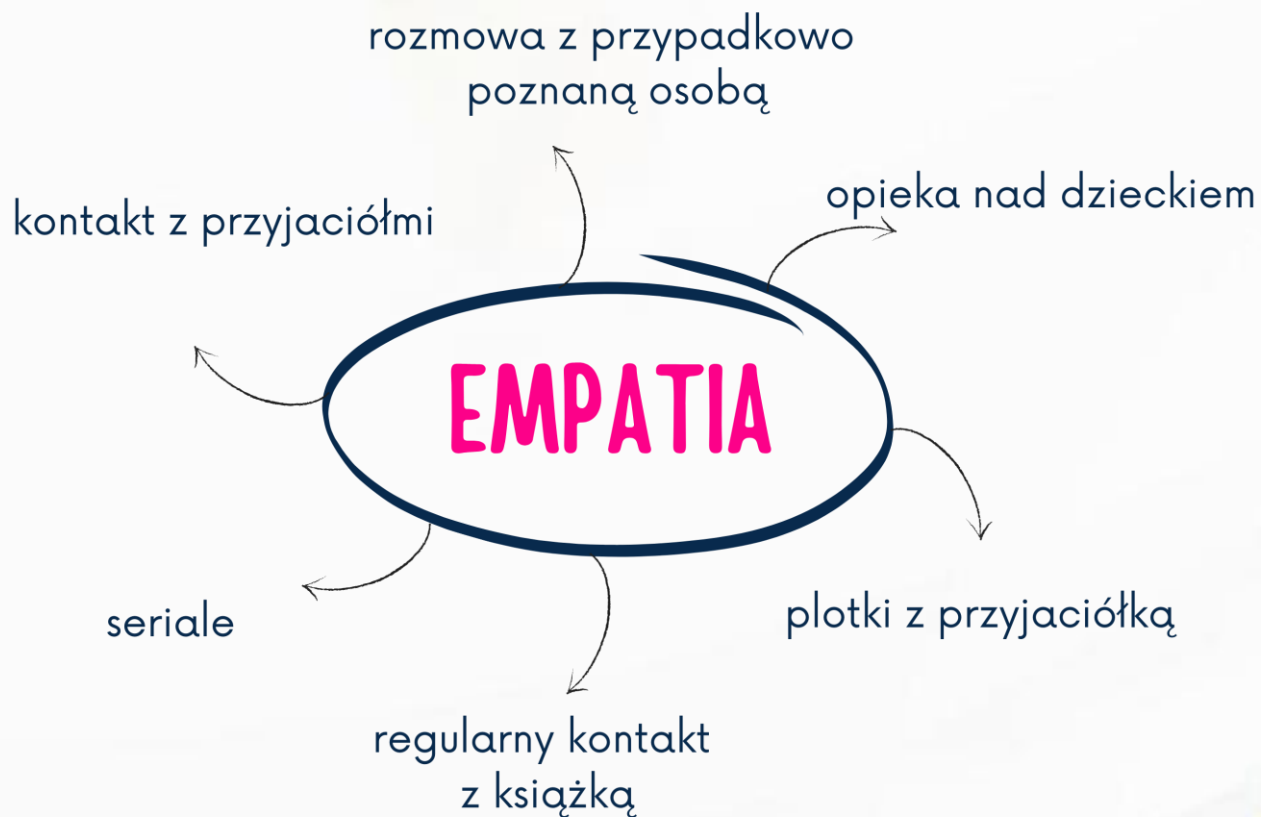
**Byśmy mogli być oparciem dla naszych uczniów,  
sami musimy być zadowoleni, pełni uważności  
i mieć poczucie osobistego dobrostanu.**

**Dlaczego? Ponieważ tylko nauczyciel, który jest  
pełen energii potrafi przekazać ją swoim uczniom.**

**Neurony lustrzane - to ich zasługa!**



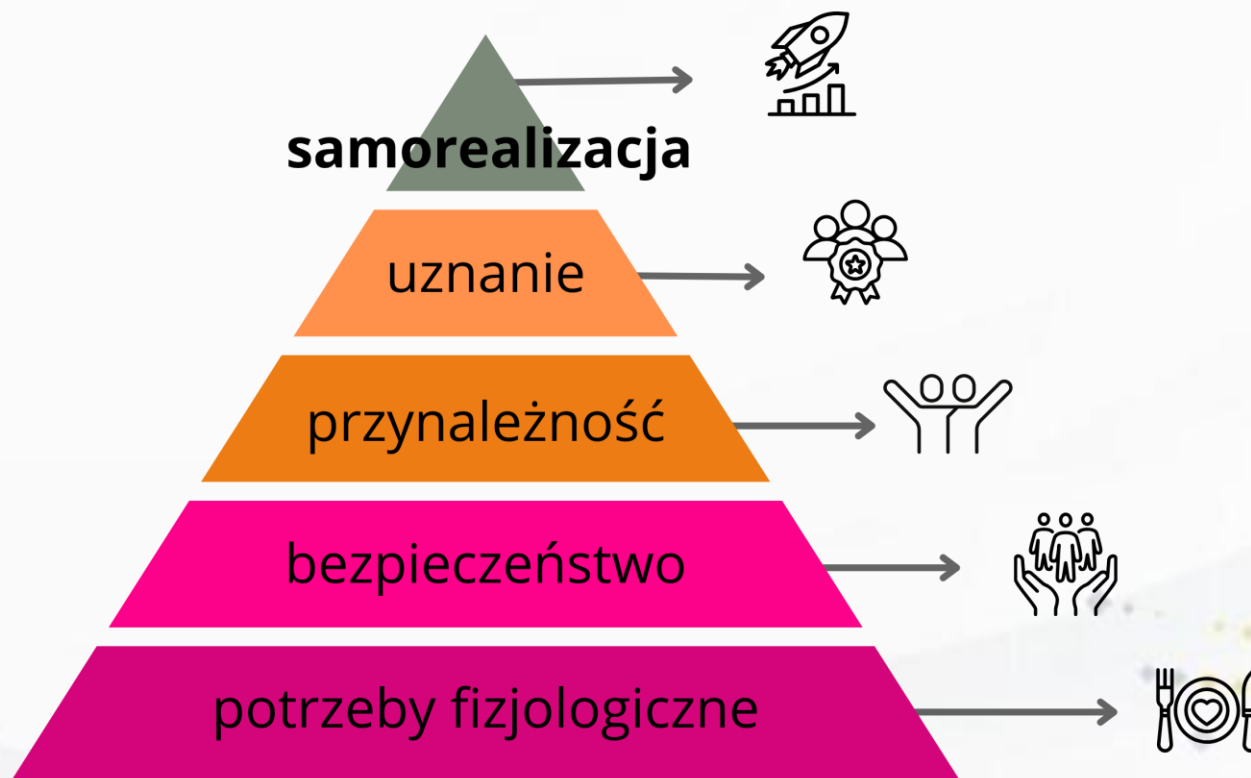
**FUNDAMENT EMPATII**



powyższe działania, to niezawodny fitness  
**inteligencji emocjonalnej**

# PIRAMIDA POTRZEB MASLOWA

wszystko zaczyna się od piramidy potrzeb

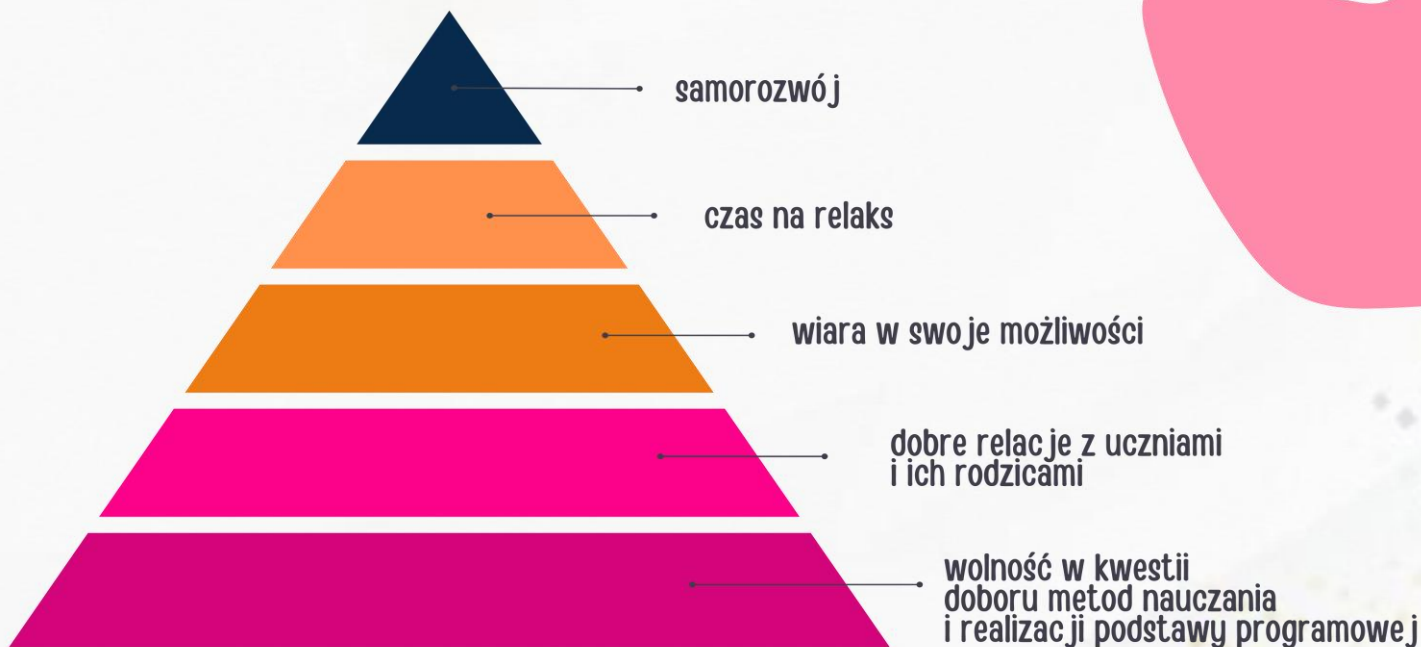


# PIRAMIDA POTRZEB XXI WIEKU



**f** *Operatywna Nauczycielka*

# DOBROSTAN NAUCZYCIELA

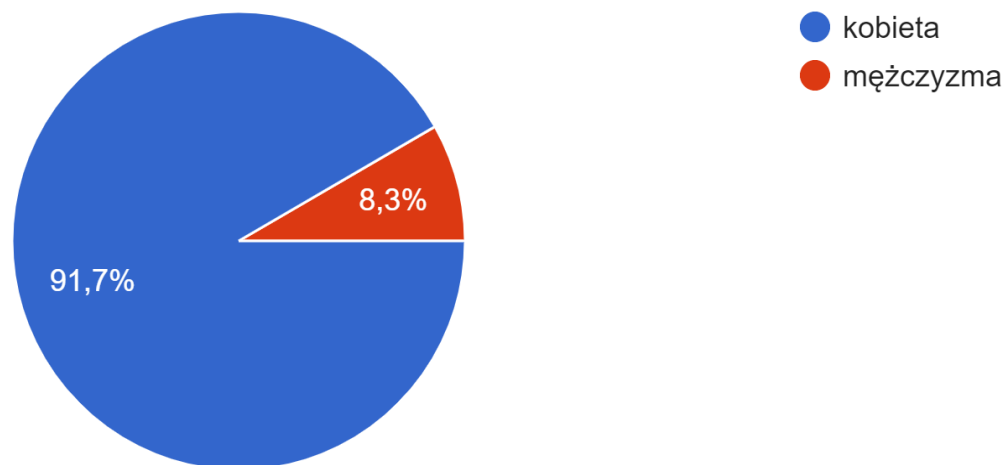


*Operatywna Nauczycielka*



## Płeć

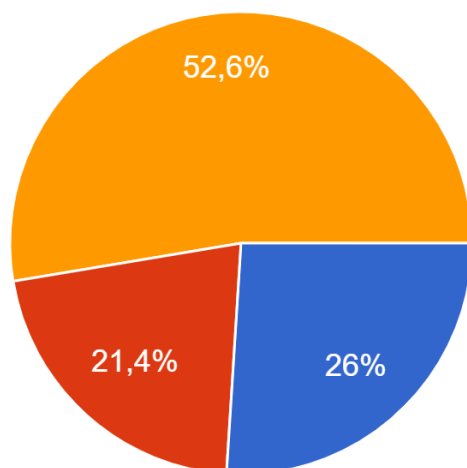
325 odpowiedzi



Źródło: analiza danych pochodzących z wykorzystanego narzędzia badawczego (kwestionariusza) własnego autorstwa

## Stopień awansu zawodowego

323 odpowiedzi

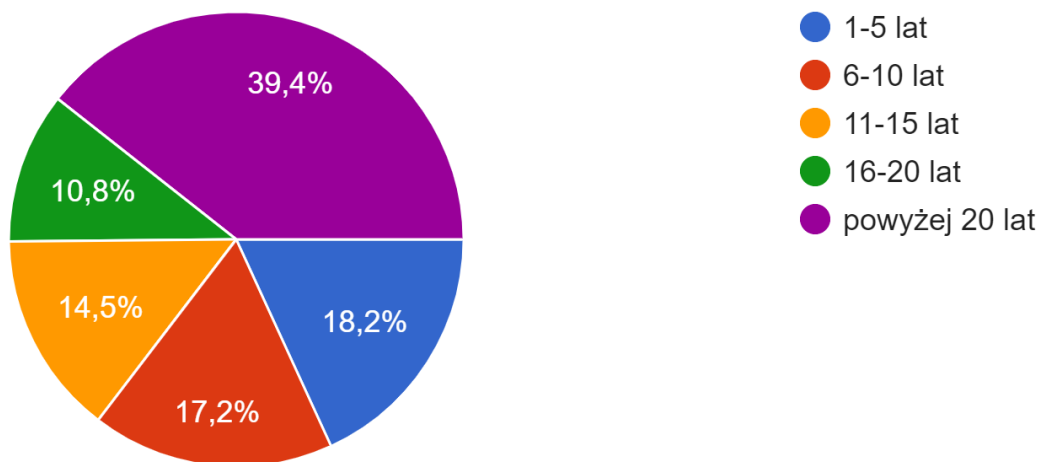


- nauczyciel początkujący
- nauczyciel mianowany
- nauczyciel dyplomowany

Źródło: analiza danych pochodzących z wykorzystanego narzędzia badawczego (kwestionariusza) własnego autorstwa

## Staż pracy jako nauczyciel

325 odpowiedzi

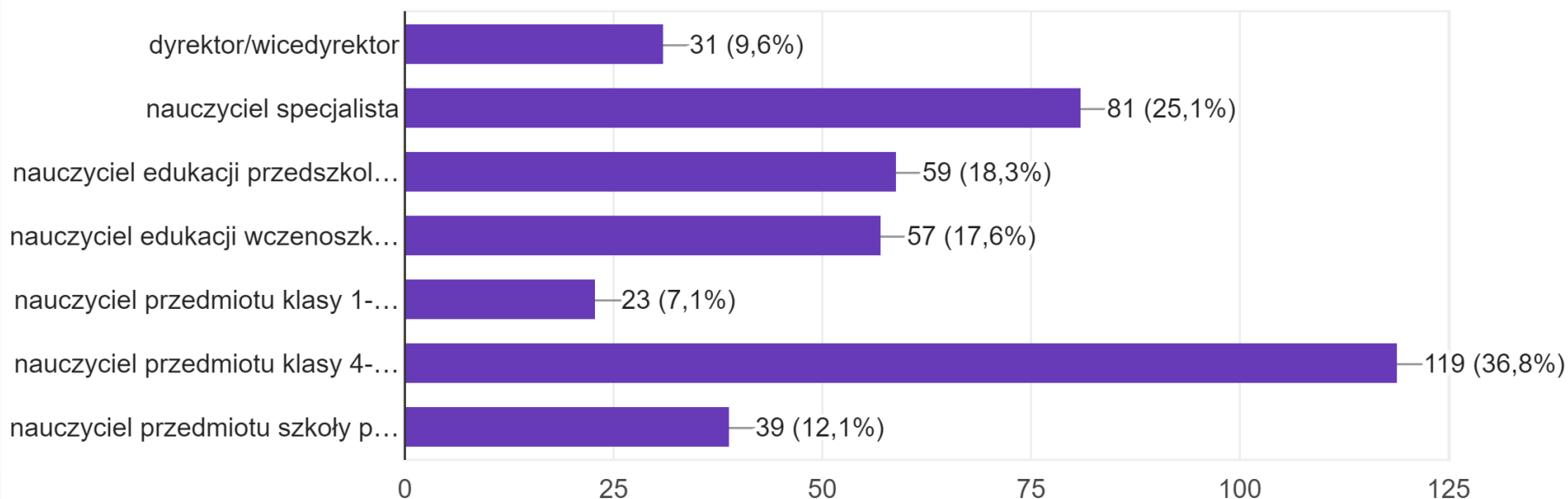


Źródło: analiza danych pochodzących z wykorzystanego narzędzia badawczego (kwestionariusza) własnego autorstwa



## Stanowisko pracy

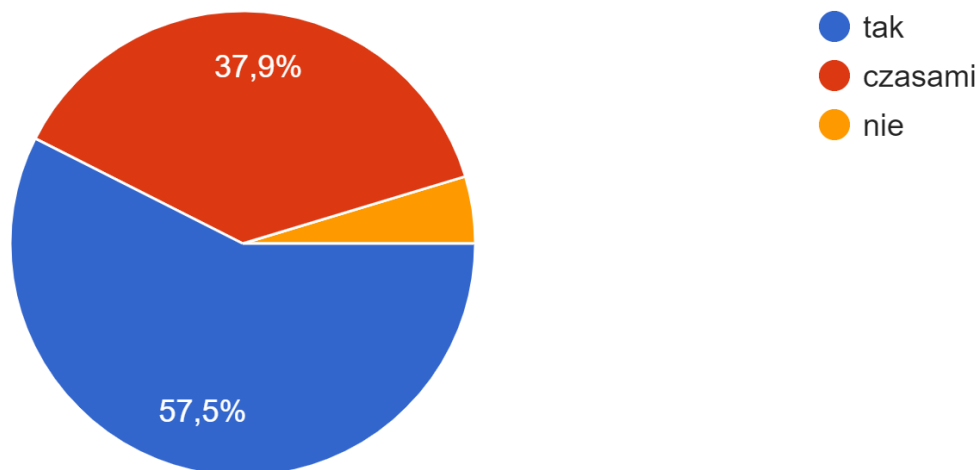
323 odpowiedzi



Źródło: analiza danych pochodzących z wykorzystanego narzędzia badawczego (kwestionariusza) własnego autorstwa

Relacje Społeczne: Czy czujesz się szanowany w relacjach społecznych?

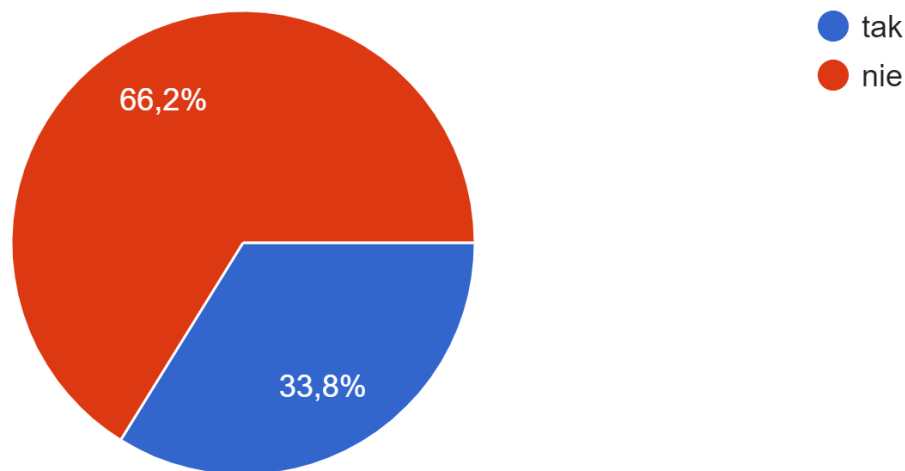
322 odpowiedzi



Źródło: analiza danych pochodzących z wykorzystanego narzędzia badawczego (kwestionariusza) własnego autorstwa

Proporcje pracy i życia prywatnego: Czy uważasz, że masz odpowiednie proporcje pomiędzy pracą a życiem prywatnym?

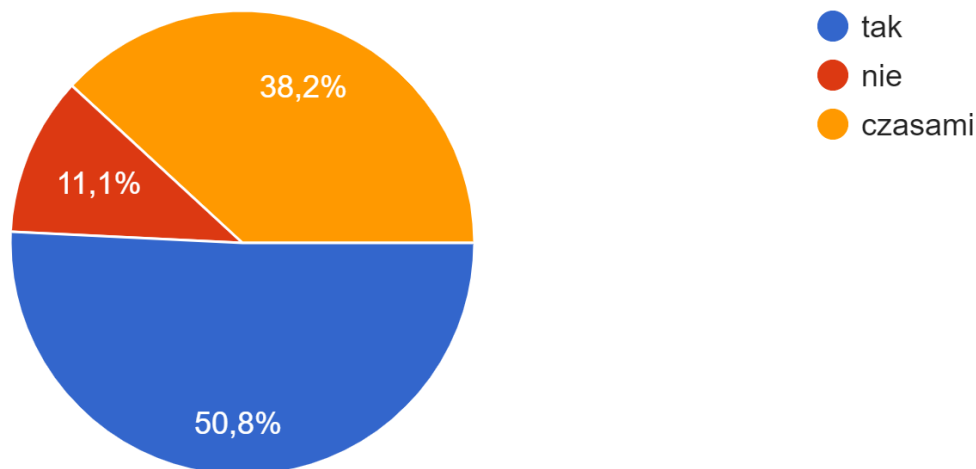
325 odpowiedzi



Źródło: analiza danych pochodzących z wykorzystanego narzędzia badawczego (kwestionariusza) własnego autorstwa

Wsparcie i prawidłowe relacje społeczne w pracy: Czy odczuwasz wystarczające wsparcie oraz prawidłowe relacje społeczne ze strony koleżanek/kolegów

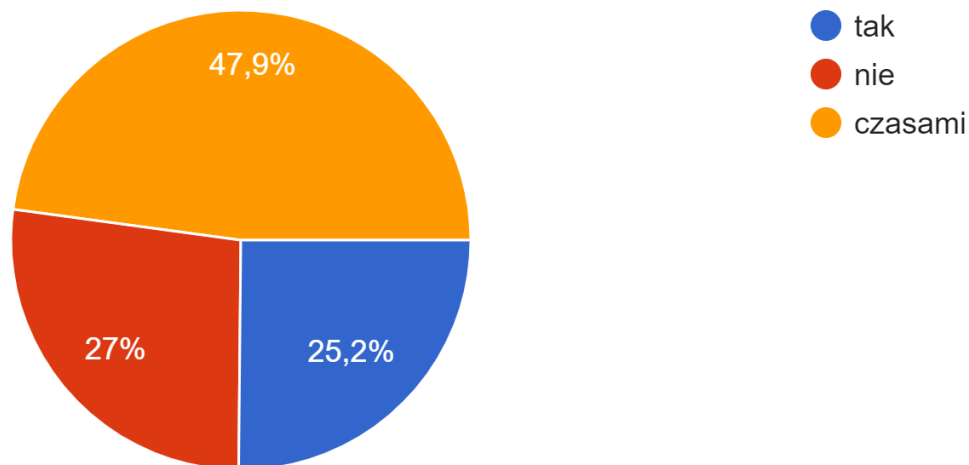
325 odpowiedzi



Źródło: analiza danych pochodzących z wykorzystanego narzędzia badawczego (kwestionariusza) własnego autorstwa

Docenianie: Czy czujesz się doceniony?

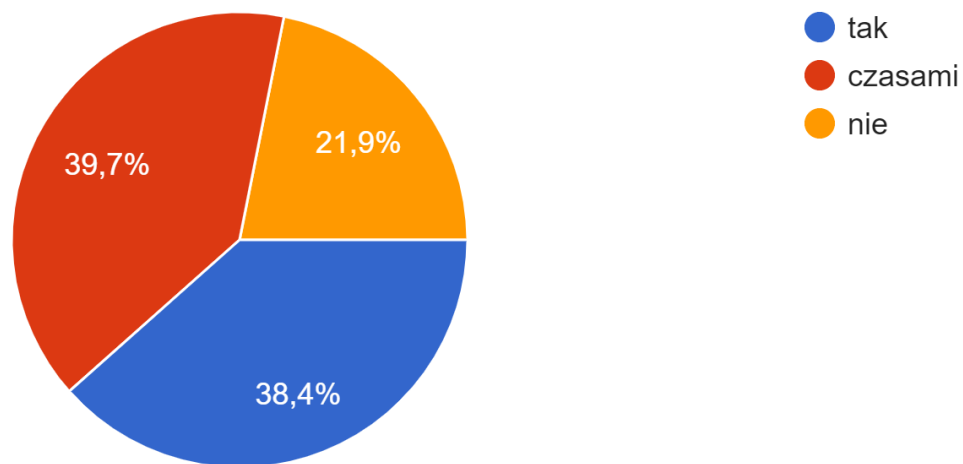
326 odpowiedzi



Źródło: analiza danych pochodzących z wykorzystanego narzędzia badawczego (kwestionariusza) własnego autorstwa

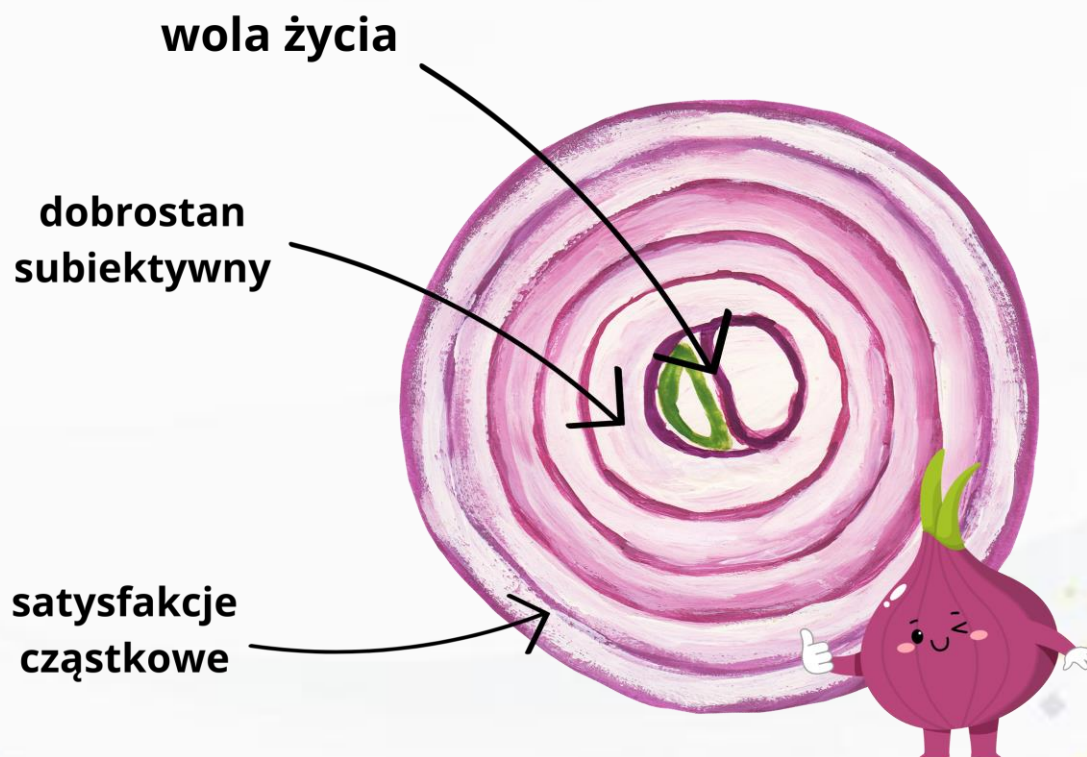
Znaczenie wsparcia dyrekcji: Czy czujesz wsparcie ze strony dyrekcji szkoły w kwestiach związanych z relacjami między nauczycielami?

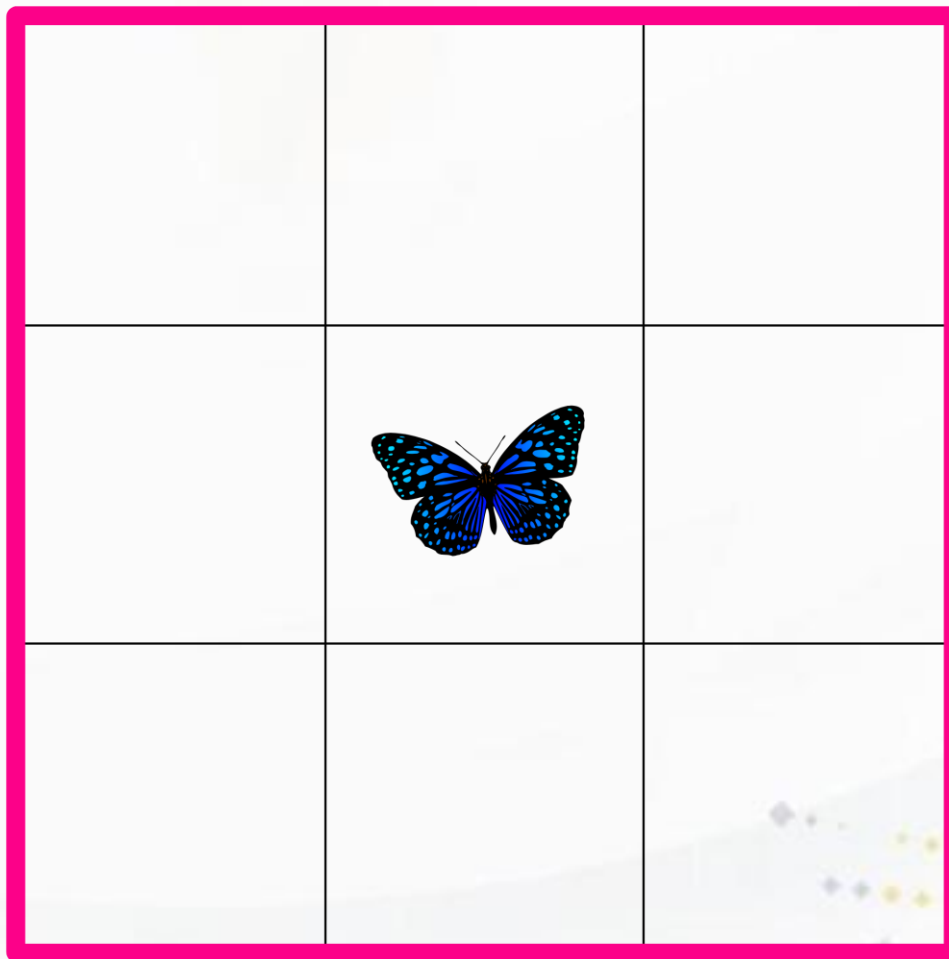
320 odpowiedzi



Źródło: analiza danych pochodzących z wykorzystanego narzędzia badawczego (kwestionariusza) własnego autorstwa

**Cebulowa teoria szczęścia** – koncepcja psychologiczna, której autorem jest psycholog społeczny i wykładowca akademicki Janusz Czapiński.









## NAUCZYCIELE

- drobne kroki
- spędzanie czasu wolnego razem
- metody aktywizujące ucznia
- Mindfulness (praktyka uważności)

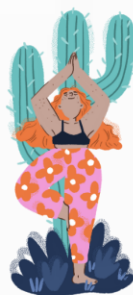


# MINDFULNESS



Dosłownie:

pełnia umysłu, pełna  
świadomość



Systematyczna praktyka:

pozytywnie wpływa  
na dobrostan psychiczny  
oraz zdrowie



Cel:

- osiągnięcie spokoju
- lepsza koncentracja
- zrozumienie
- łagodność

## RODZICE

- zebrania trójstronne
- konstruktywna informacja zwrotna
- angażowanie rodziców w proces edukacji i wychowania





## UCZNIOWIE

- Mindfulness
- metody aktywizujące
- FUKO



# Po co dzieciom uważność?



zaspokojenie potrzeby fizycznego i psychicznego spokoju

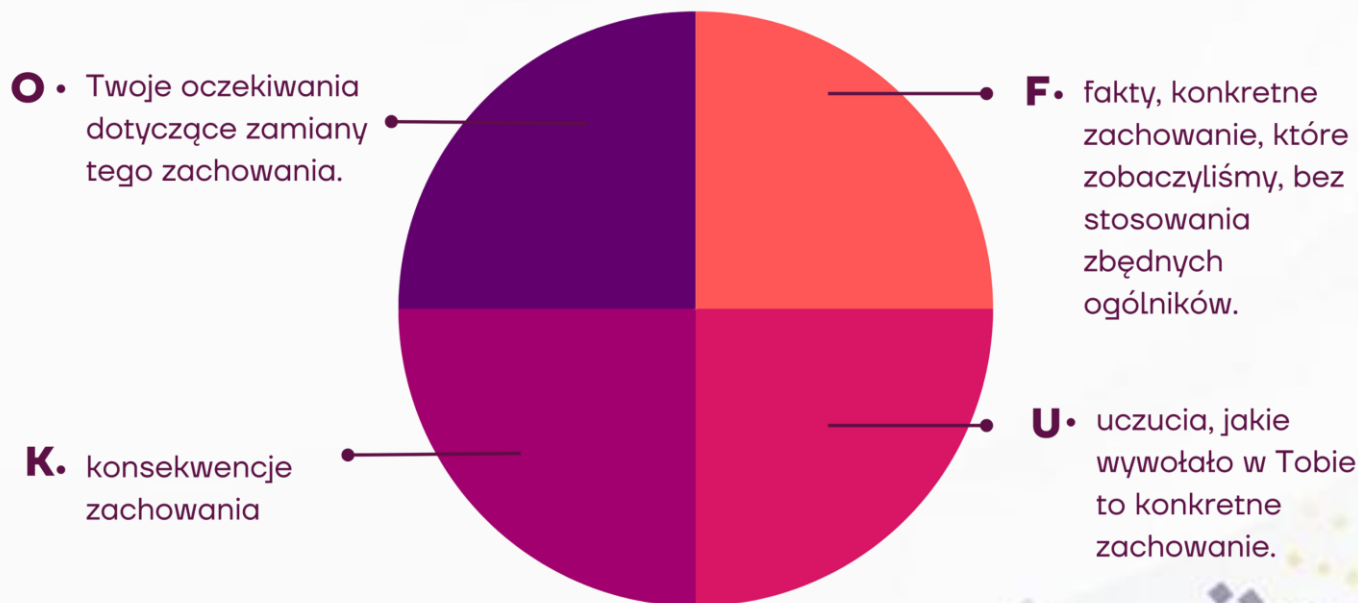
lepszą koncentracją

więcej wiary w siebie;  
mniej osądzania

bycie miłszym dla siebie i innych

# FUKO

## wspierająca informacja zwrotna





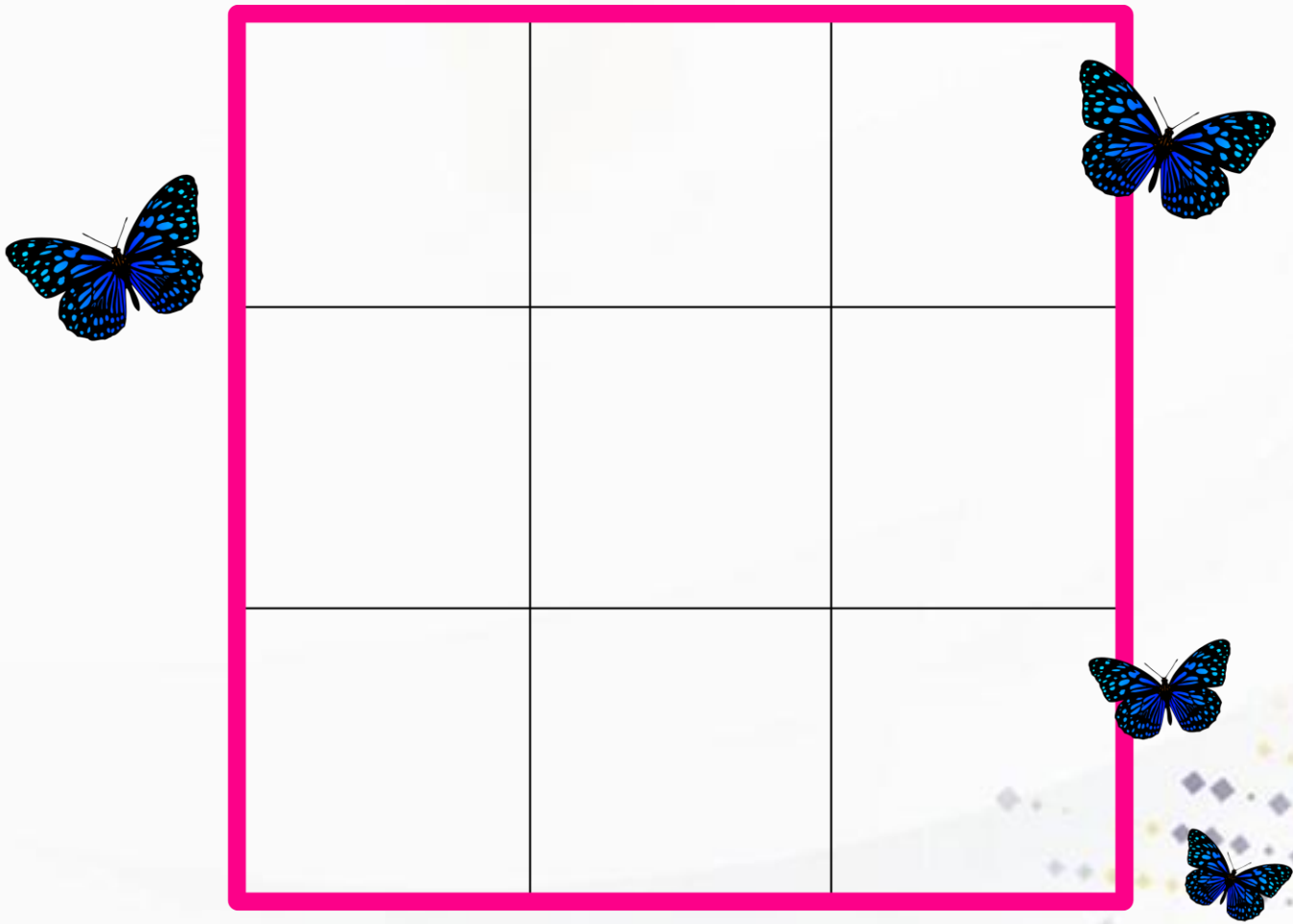


**Czy włożysz do plecaka  
kompetencji uczniów  
coś jeszcze?**



Aby **dobrostan** osiągnąć, niezwykle ważne jest ćwiczenie w sobie **uważności** i **wdzięczności** oraz działanie w tych aspektach, na które mamy realny wpływ.





## KONTAKT



Milena Drąg



Operatywna Nauczycielka



milena95milena@o2.pl



Operatywna Nauczycielka



# DZIĘKUJĘ

## za uwagę

**Aby zadbać o swój dobrostan,  
zapraszam na przerwę obiadową!**

