

Dobrostan w zawodzie nauczyciela

Paulina Kurowska-Loryńska



Żeby dbać o innych
najpierw musimy
umieć zadbać
o siebie.

www.nearpod.com

**Szybka
rozgrzewka z**



Nauczycielska pigułka szczęścia



DOBROSTAN

*poczucie szczęścia, pomysłności,
zadowolenie z życia odczuwane
teraz, dzisiaj*



takie FLOW tu i teraz



Dobrostan fizyczny (energia, forma, witalność, siła)



Dobrostan duchowy (poczucie sensu w życiu, wartości życiowe, duchowość)



Dobrostan psychiczny / emocjonalny (świadomość emocji i umiejętność w zarządzaniu nimi, radzenie sobie ze stresem)



Dobrostan intelektualny (otwartość umysłu, chęć poznawania, uczenia się)



Relacje (budowanie wspierających relacji z innymi ludźmi, kontakty, przynależność)



Finanse (poczucie bezpieczeństwa finansowego, zarządzanie finansami, stosunek do pieniędzy)



Kariera (spójność pomiędzy tym, co robimy, a naszymi talentami, poczucie tworzenia, wartości dla siebie i innych, sens, możliwości rozwoju)



Środowisko zewnętrzne (otoczenie)



Dobrostan nie jest
stanem błogości 😊

Dobrostan jest wtedy,
gdy mam **dobre relacje**
z otaczającą mnie
rzeczywistością.



Mój **dobrostan** – moje **JA**

projektowanie
własnego **JA**



znajomość
własnych **potrzeb**

umiejętność bycia
architektem swojego życia

zaspokajanie
własnych **potrzeb**

- **Potrzeba celu** - określenie konkretnej i inspirującej wizji własnego celu sukcesu.
- **Potrzeba pewności** - przekonanie, że osiągniemy zamierzone rezultaty, radość z nawet najmniejszych sukcesów.
- **Potrzeba kontroli** - poczucie, że mamy wpływ na nasze działania i decyzje.
- **Potrzeba związku społecznego** - wsparcie i motywacja ze strony innych ludzi, spotkania z ludźmi, których kochamy lub lubimy, budowanie dobrych relacji.



Moje potrzeby

Mam tę moc – mam wpływ na otoczenie,
w którym pracuję


poczucie wpływu

autonomia

decyduję o tym, w jaki sposób
nauczam i jakimi metodami

celowość

określam i wyznaczam sobie
zadania i cele, które zwiększają
poczucie sensu



**dobrostan
psychiczny
w pracy**

samoakceptacja

mam świadomość swoich
mocnych i słabych stron

rozwój osobisty

„iść stroną słońca” – doskonale
swoje umiejętności
i realizuję własny potencjał

pozytywne relacje

buduję wokół siebie kulturę
doceniania i szacunku

Zbadaj i zadbaj o swoje potrzeby



**Nauczyciel na początku
roku szkolnego**



**Nauczyciel pod koniec
roku szkolnego**

Co sprawia, że czujemy się szczęśliwi w swojej pracy?



www.menti.com

Kod: 3222 7889



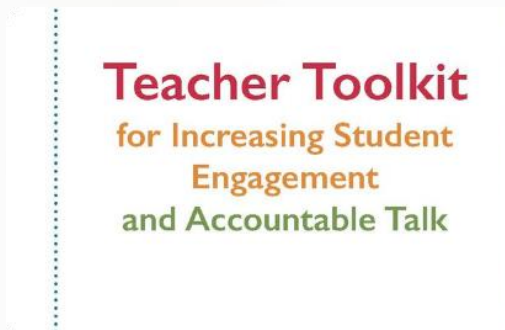
Mentimeter

Co wspiera na nasz dobrostan?



Zrównoważenie i życia prywatnego

Zrównoważone podejście do pracy i życia poza nią wpływa pozytywnie na dobrostan nauczyciela.



Wsparcie zespołu nauczycielskiego

Silny zespół nauczycieli, wzajemne wsparcie i budowanie pozytywnych relacji wpływają korzystnie na samopoczucie.



Troska o siebie

Regularna praktyka dbania o siebie jest kluczowa dla dobrostanu nauczyciela.

Słoik wdzięczności – praktyka wdzięczności



„Poranne Chwile Wdzięczności”

Wstając rano znajdź w pamięci kilka rzeczy, za które jesteś wdzięczna/wdzięczny. Od spraw czysto codzienne – udane zakupy, naprawiona zmywarka czy kran, pierwsze kroki dziecka czy wypadnięcie zęba pocięty; po sprawy niecodzienne np. piękny zachód słońca, ulubiona piosenka w radio, telefon od znajomego itp.

Nie zapomnij o troszczących się o Ciebie ludziach, przyczyniających się do Twojego dobrego samopoczucia 😊



„Co poszło mi dobrze?”

Weź kartkę i długopis. Zapisz na niej przynajmniej trzy rzeczy, które wczoraj poszły Ci dobrze i dopisz, dlaczego poszły dobrze.

Przez cały następny tydzień, co wieczór zostaw sobie dziesięć minut przed snem i zapisuj po trzy rzeczy, które w danym dniu poszły Ci dobrze.

Bądź szczęśliwy i **dumny z siebie.**



Ćwiczenie: Samoocena, cele zawodowe i zrównoważony styl życia

1 Samoocena

Przeanalizuj swoje mocne strony jako nauczyciel i zastanów się, w czym się wyróżniasz. Następnie, zapisz trzy rzeczy, które uważasz za swoje największe osiągnięcia w pracy.

2 Cele zawodowe

Określ trzy cele, które chciałbyś osiągnąć jako nauczyciel. Upewnij się, że cele są mierzalne, osiągalne i związane z twoim rozwojem zawodowym.

3 Zrównoważony styl życia

Zastanów się nad swoimi priorytetami i poszukaj równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Jak możesz zadbać o siebie i znaleźć harmonię między pracą a odpoczynkiem?

Jak radzić sobie ze stresem?



ruch
to zdrowie



Sen
„3 razy 8”



zdrowe
odżywianie,
witaminy



muzyka
łagodzi
obyczaje
efekt Mozarta
😊



wypoczynek
relaks
szycie,
czytanie
kino itp..



„3 razy 8”



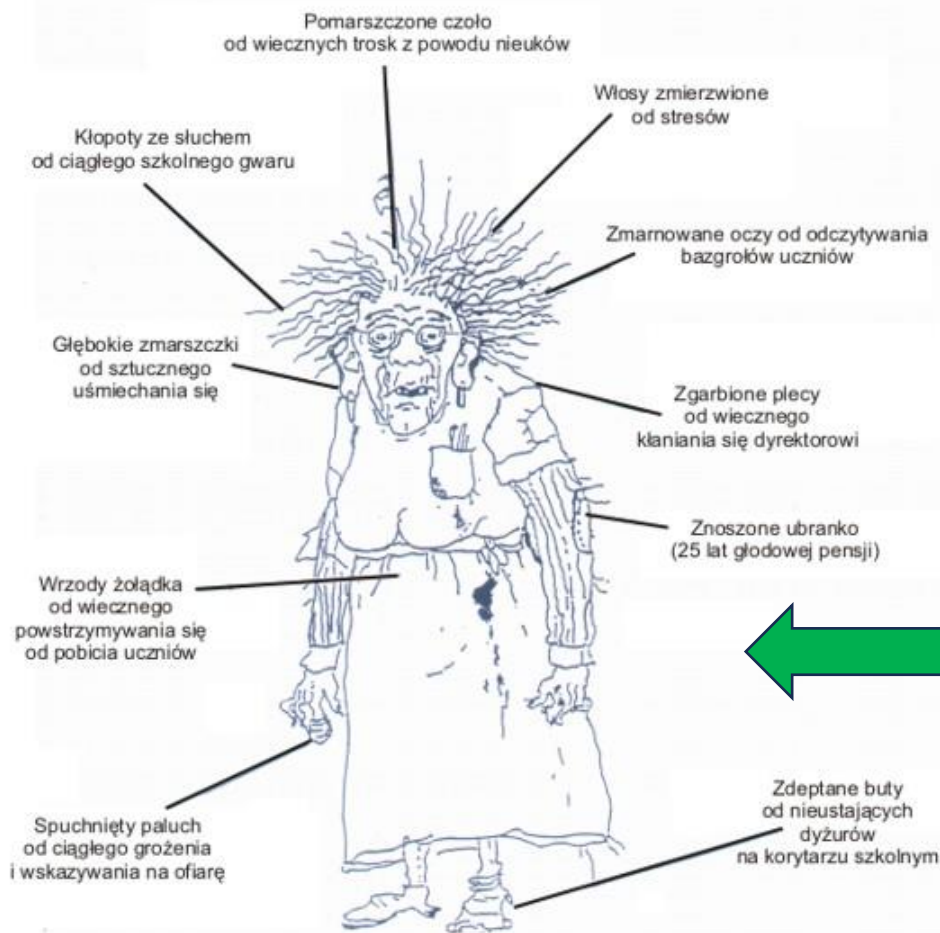
- 1. 8 godzin zdrowego snu**
- 2. 8 godzin pracy**
- 3. 8 godzin dbania o kondycję psychofizyczną → dobrostan 😊**

Technika „8 razy O”



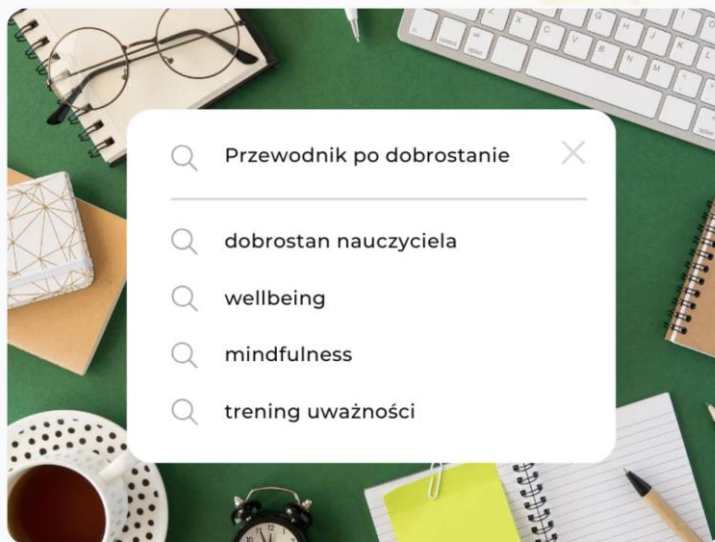
1. Oddychanie
2. Obecność
3. Oparcie w sobie
4. Odreagowywanie
5. Odpoczywanie
6. Odpuszczanie sobie
7. Opiekowanie się sobą
8. Odżywianie

WYPALONY NAUCZYCIEL



**A jeśli nie
zadbasz
o siebie,
czeka cię
TO !!**





Przewodnik po dobrostanie

www.wakelet.com

Enter a join code:
tvucjasx



Dziękuję za uwagę

Paulina Kurowska-Loryńska

Kontakt: paula.kurowska@gmail.com