

REGIONALNA KONFERENCJA WARSZTATOWA eTwinning

EDUKACJA PRZYSZŁOŚCI – PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE PROGRAMÓW ETWINNING I ERASMUS+ W ŚWIETLE REFORMY KOMPAS JUTRA

9 PAŹDZIERNIKA 2026

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 1 IM. SZARYCH SZEREGÓW W ŁASKARZEWIE

eTwinning

Dofinansowane przez Unię Europejską

frse Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

Mazowiecki Kurator Oświaty

Dofinansowane przez Unię Europejską

frse
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

eTwinning

Regionalna konferencja warsztatowa

„W kontakcie z innymi, w zgodzie ze sobą. Jak budować relacje i chronić własne zasoby”

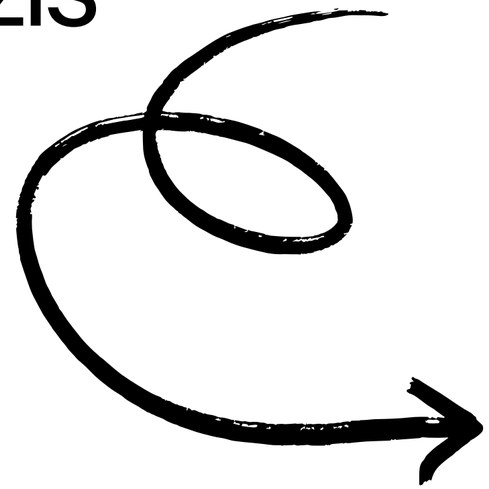
Sesja plenarna/warsztatowa

Kay Czepli-George





Plan na dziś



Powitanie

Jakie mamy potrzeby?

Jak to jest z tą efektywną komunikacją?

Techniki i strategie

A co z naszym dobrostanem?

Praktyczne ćwiczenia

Refleksje

Zasady bezpieczeństwa



Zasada Las Vegas
To czym się dzielimy zostaje w grupie

Mówimy z perspektywy “Ja”
Bez uogólniania doświadczeń innych

Szacunek
Jesteśmy tu razem, zachowaj uważność na siebie oraz innych, słuchaj i wspieraj osoby w grupie

Tolerancja oraz inkluzywność
Możemy się pięknie różnić, i akceptujemy siebie bez oceniania

Nie dajemy rad
Jeśli ktoś nas o nie nie poprosi

Dbamy o granice

Kilka słów o mnie



Jestem psycholożką, terapeutką humanistyczną, edukatorką, mentorką nauczycieli, nauczycielką uważności i specjalistką w zakresie neuroróżnorodności. Mam ponad 15 lat doświadczenia w edukacji i zarządzaniu szkołami. Obecnie pełnię funkcję Head of Student Futures na Europę w International Schools Partnership, wspierając szkoły w rozwijaniu kompetencji życiowych i sprawczości uczniów.

Jestem również założycielką i prezeską Fundacji Kiedy Cichnie Dzwonek, w której wspieram nauczycieli poprzez pomoc psychologiczną, mentoring, grupy wsparcia i warsztaty dobrostanowe. W mentoringu tworzę przestrzeń do refleksji nad codziennymi wyzwaniami, rozwoju zawodowego i poszukiwania rozwiązań uwzględniających własne potrzeby oraz możliwości.

W swojej pracy łączę psychologię, uważność i edukację. Szczególnie ważna jest dla mnie uważna komunikacja: słuchanie z ciekawością, wyrażanie potrzeb i stawianie granic z szacunkiem dla siebie i innych. Wspieram nauczycieli w budowaniu relacji, w których jest miejsce na współpracę, bezpieczeństwo psychologiczne i dbanie o własny dobrostan

KIEDY CICHNIE DZWONEK



Menti.com

3191 7713

Autor: Marta Frej

W szkole każdy chce czegoś od Ciebie



artysta rozrywkowy



artysta wizualny



detektyw



pielęgniarka



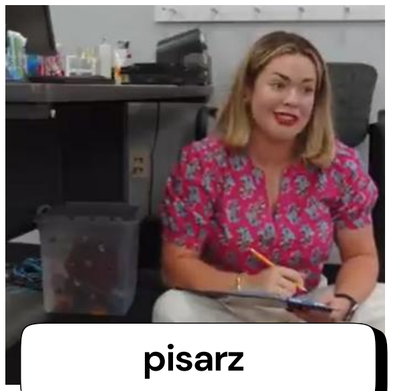
prawnik/ sędzia



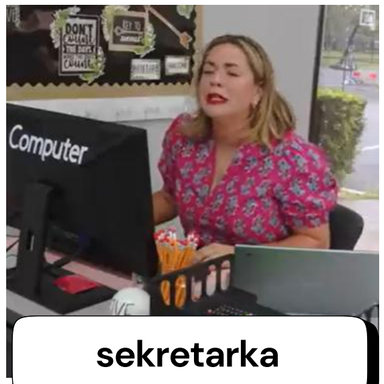
organizator wydarzeń



terapeuta



pisarz



sekretarka



IT

1500

Decyzji dziennie podejmowanych przez nauczyciela

Źródła:
Clark i Peterson (1986) oraz Jacksona (1990)

69–82

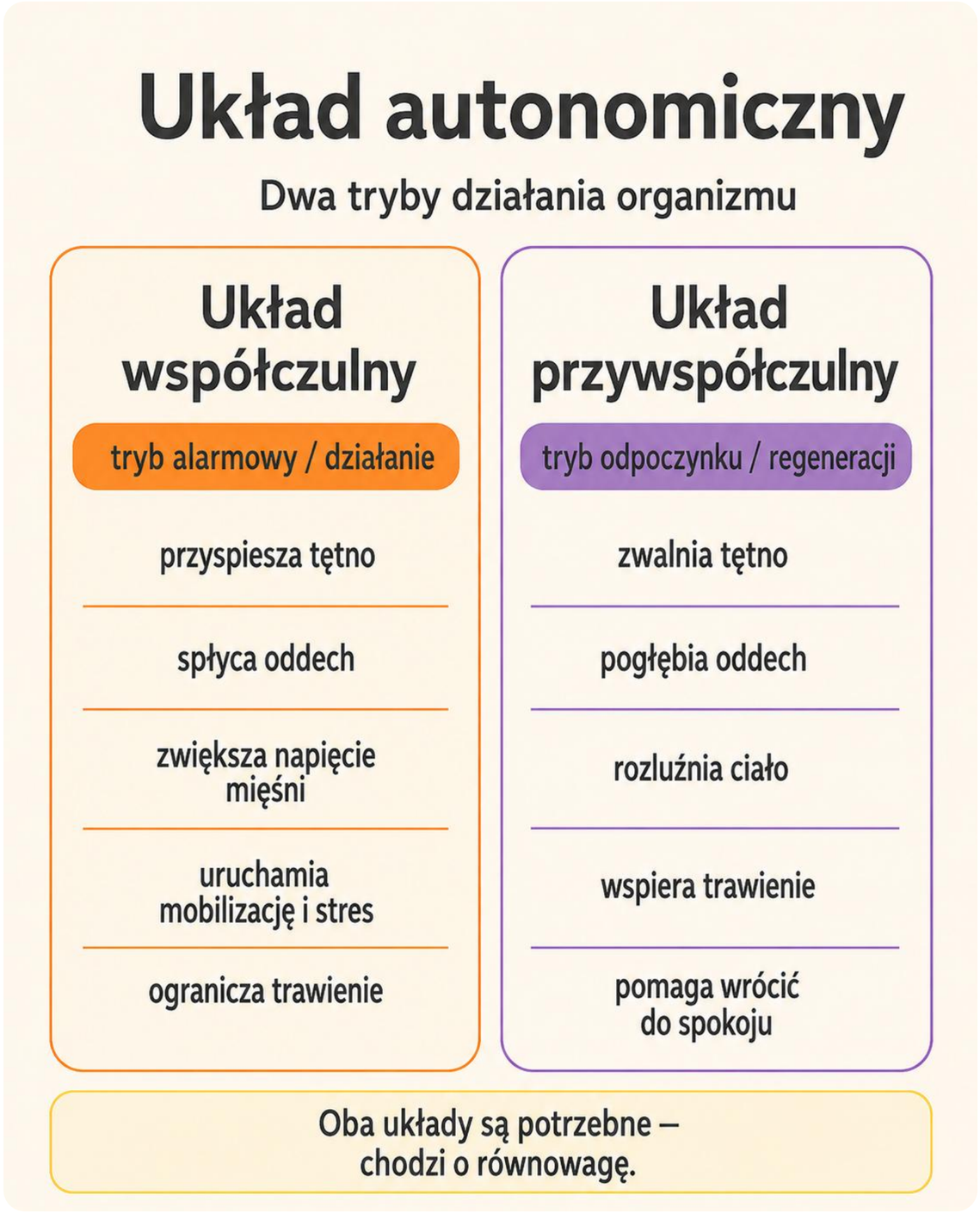
Procent nauczycieli w Polsce deklaruje wyczerpanie

Źródła:
OECD (2024),
ZNP i UW 2026


POTRZEBA SAMOREALIZACJI
POTRZEBA UZNANIA
PRZYNALEŻNOŚĆ
POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA
POTRZEBY FIZJOLOGICZNE

1. Układ współczulny
Uruchamia się przy stresie, pośpiechu, konflikcie, hałasie, presji.
Np. dyżur na korytarzu, trzy wiadomości od trudnych rodziców, dzwonek, ktoś płacze, a drukarka znowu nie działa.

2. Układ przywspółczulny
Włącza się łatwiej, gdy czujemy się bezpiecznie, mamy ciszę, ciepło, czujemy że mamy wpływ na sytuację, przyjemny zapach, kontakt z ciałem



Napisz dwie szkolne sytuacje, w których:

- Komunikacja była trudna, np. duże emocji ze strony rodzica podczas rozmowy (K)
- Inna sytuacja, w której odczuwałaś/eś wysoki stres (S)

jedna karteczka dla (K) i jedna dla (S)

Będziemy się do nich odwoływać podczas warsztatu



Kogo nazwalibyście „Super-Rozmówcą”?

Jakie strategie/ zachowania/ komunikaty przypisalibyście takiej osobie?

Na poziomie werbalnym/ niewerbalnym



Praktyczna

Skupiamy się na faktach, możliwościach działania i podejmowaniu decyzji. Chcemy zrozumieć problem, uzgodnić priorytety albo określić, kto i kiedy coś zrobi.

Przykład?
Pomocne pytania?

Emocjonalna

Skupiamy się na tym, jak ktoś przeżywa sytuację. Ważne jest wysłuchanie, zauważenie emocji i zrozumienie doświadczenia drugiej osoby. Rozmówca może potrzebować przestrzeni do opowiedzenia o trudności, zanim będzie gotowy szukać rozwiązania.

Przykład?
Pomocne pytania?

Relacyjna/Społeczna

Ten typ rozmowy dotyczy naszych wartości, ról, przynależności oraz tego, jak postrzegamy siebie i innych. Obejmuje również tożsamość: poczucie bycia kompetentną osobą, dobrym nauczycielem czy pełnoprawnym członkiem zespołu.

Przykład?
Pomocne pytania?

Popatrz teraz na szkolne sytuacje z początku warsztatu (**K** – trudna komunikacja)

Jakie typy komunikacji rozpoznajesz w tych rozmowach?

Co mogłoby być pomocne?

Pomocne strategie



Źródło: „Asertywność: Klucz do dobrych relacji i poczucia własnej wartości” Adriana Klos, 2017

1. Wyrażanie siebie za pomocą **‘ja’**

2. Wyrażanie sprzeciwu, niezadowolenia lub negatywnych emocji na **podstawie tego co czujesz i potrzebujesz –**

FUKO – Fakty, Uczucia, Konsekwencje, Oczekiwania

np. *‘Kiedy ty …., ja czuję …. jeżeli nie przestaniesz … w związku z tym potrzebuję’*

Pomocne strategie



Źródło: „Asertywność: Klucz do dobrych relacji i poczucia własnej wartości” Adriana Klos, 2017

1. Wyrażanie siebie za pomocą **‘ja’**

2. Wyrażanie sprzeciwu, niezadowolenia lub negatywnych emocji na **podstawie tego co czujesz i potrzebujesz - FUKO**

3. Metoda ‘**Zdartej Płyty’**

Pomocne strategie



Źródło: „Asertywność: Klucz do dobrych relacji i poczucia własnej wartości” Adriana Klos, 2017

1. Wyrażanie siebie za pomocą **‘ja’**

2. Wyrażanie sprzeciwu, niezadowolenia lub negatywnych emocji na **podstawie tego co czujesz i potrzebujesz - FUKO**

3. Metoda ‘**Zdartej Płyty’**

4. Metoda **‘Jestem słoniem’ -** zwolnij

Pomocne strategie



Źródło: „Asertywność: Klucz do dobrych relacji i poczucia własnej wartości” Adriana Klos, 2017

1. Wyrażanie siebie za pomocą **‘ja’**

2. Wyrażanie sprzeciwu, niezadowolenia lub negatywnych emocji na **podstawie tego co czujesz i potrzebujesz - FUKO**

3. Metoda ‘**Zdartej Płyty’**

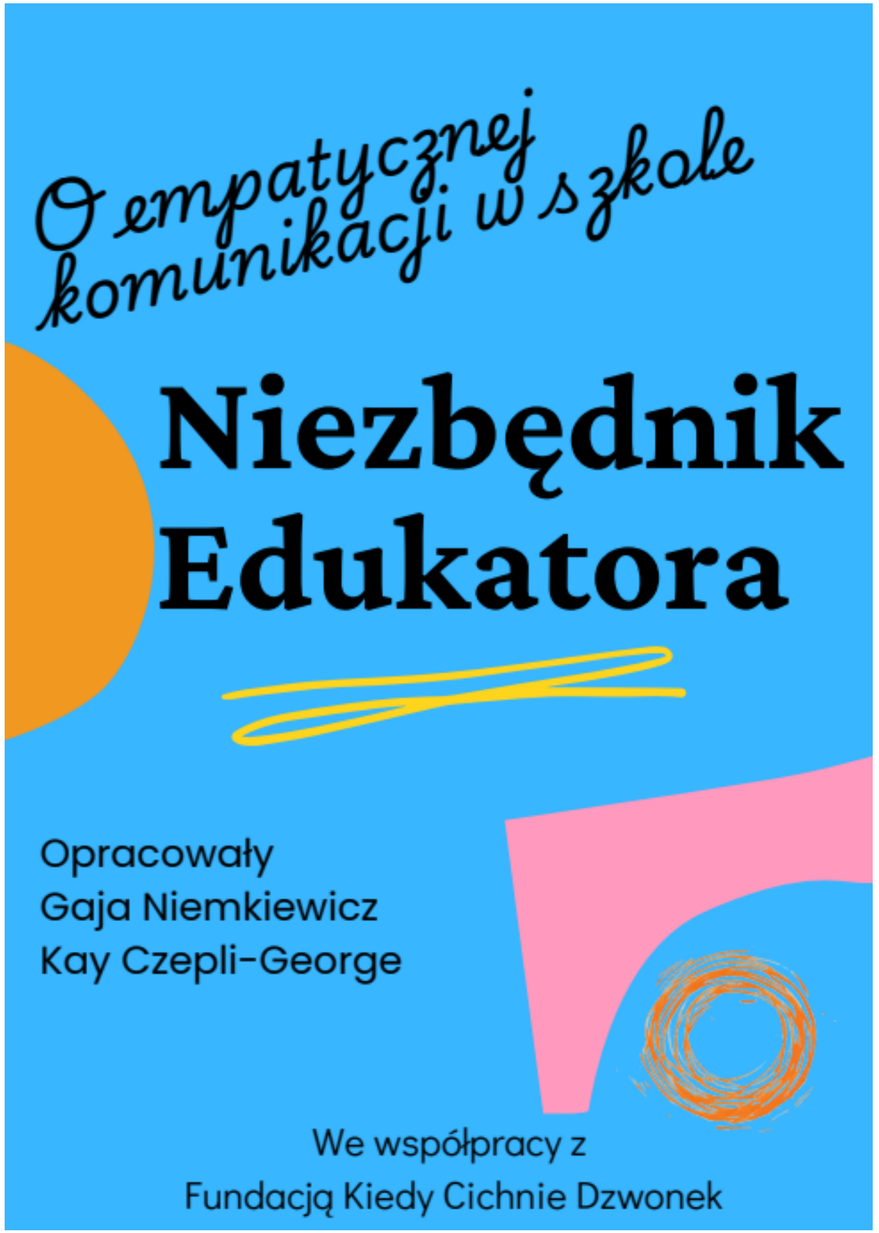
4. Metoda **‘Jestem słoniem’ –** zwolnij

5. **Odmowa uprzedzająca** - przygotowanie się

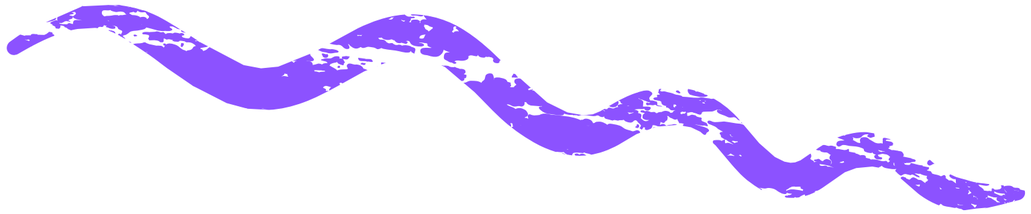
ASERTYWNOŚĆ JAKO TROSKA O SIEBIE

PAMIĘTAJ

1. Masz prawo do odmowy
2. Używaj pomocnych technik: **Komunikat 'Ja', Zdarta płyta, Jestem słoniem, Odmowa uprzedzająca**
3. Asertywna odmowa jest **jasna, klarowna i bezpośrednia**
4. Nie musisz się tłumaczyć
5. Ułatw sobie stawianie granic **odwołując się do swoich potrzeb**
6. **Jeśli trudno Ci powiedzieć komuś 'NIE' pomyśl, że to jest 'TAK' powiedziane samemu sobie.**
7. **Asertywności można się nauczyć** i zacznij od testowania nowych technik w bezpiecznym środowisku


O empatycznej komunikacji w szkole
Niezbędnik Edukatora
Opracowały
Gaja Niemkiewicz
Kay Czepli-George
We współpracy z
Fundacją Kiedy Cichnie Dzwonek

Co jeszcze może pomóc w stresujących sytuacjach (S)?



Na co mam wpływ:

Kręgi Kontroli

wg. Stephen Covey



reforma oświaty

chaos organizacyjny systemu

proponowanie zmian w szkole

odpoczynek

współpraca z zespołem

styl komunikacji i postawa wobec konfliktów

stawianie granic

sposób przygotowania lekcji

reakcja na presję rodziców i dyrekcji

jak reagujesz na trudne sytuacje

relacje z uczniami

zachowania rodziców

sytuacja domowa uczniów

mowienie czego nie możesz zrobić

„Im bardziej postrzegamy, że mamy wpływ na swoje działania, tym mniejszy poziom stresu.”



Rotter 1966; Skinner 1990; Spearing 2025, Wei i in. 2025



Roz Savage
Samotna przeprawa przez Ocean Atlantycki, 2005



Bezpieczne miejsce



1 **Zatrzymaj się**
Zamknij oczy i zauważ, że jesteś tu i teraz.
Weź spokojny wdech i powolny wydech.

2 **Poczuj ciało**
Zwróć uwagę na ciało: stopy na podłodze, plecy oparte o krzesło.
Pozwól sobie na chwilę ciężaru i oparcia.

3 **Przywołaj miejsce**
Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się spokojnie i bezpiecznie.
Może być prawdziwe albo stworzone w wyobraźni.

4 **Dodaj szczegóły**
Zobacz kolory, światło, przestrzeń.
Usłysz dźwięki. Poczuj zapachy. Im więcej szczegółów, tym lepiej.

5 **Poczuj spokój**
Zauważ, jak Twoje ciało reaguje na to miejsce.
Może pojawia się rozluźnienie, ciepło, oddech staje się spokojniejszy.

6 **Zabierz to ze sobą**
Weź 1–2 spokojne oddechy i zapamiętaj to uczucie.
Możesz do niego wrócić w każdej chwili —
nawet w trakcie lekcji.

Skanowanie Ciała



1 **Zatrzymaj się**
Usiądź wygodnie, oprzyj stopy o podłogę. Możesz zamknąć oczy albo patrzeć w jeden punkt.

2 **Stopy i nogi**
Skieruj uwagę na stopy, łydki i nogi. Zauważ ciężar, temperaturę, napięcie albo po prostu brak szczególnych odczuć.

3 **Brzuch i plecy**
Przenieś uwagę na brzuch i plecy. Zauważ, co dzieje się tam podczas oddechu.

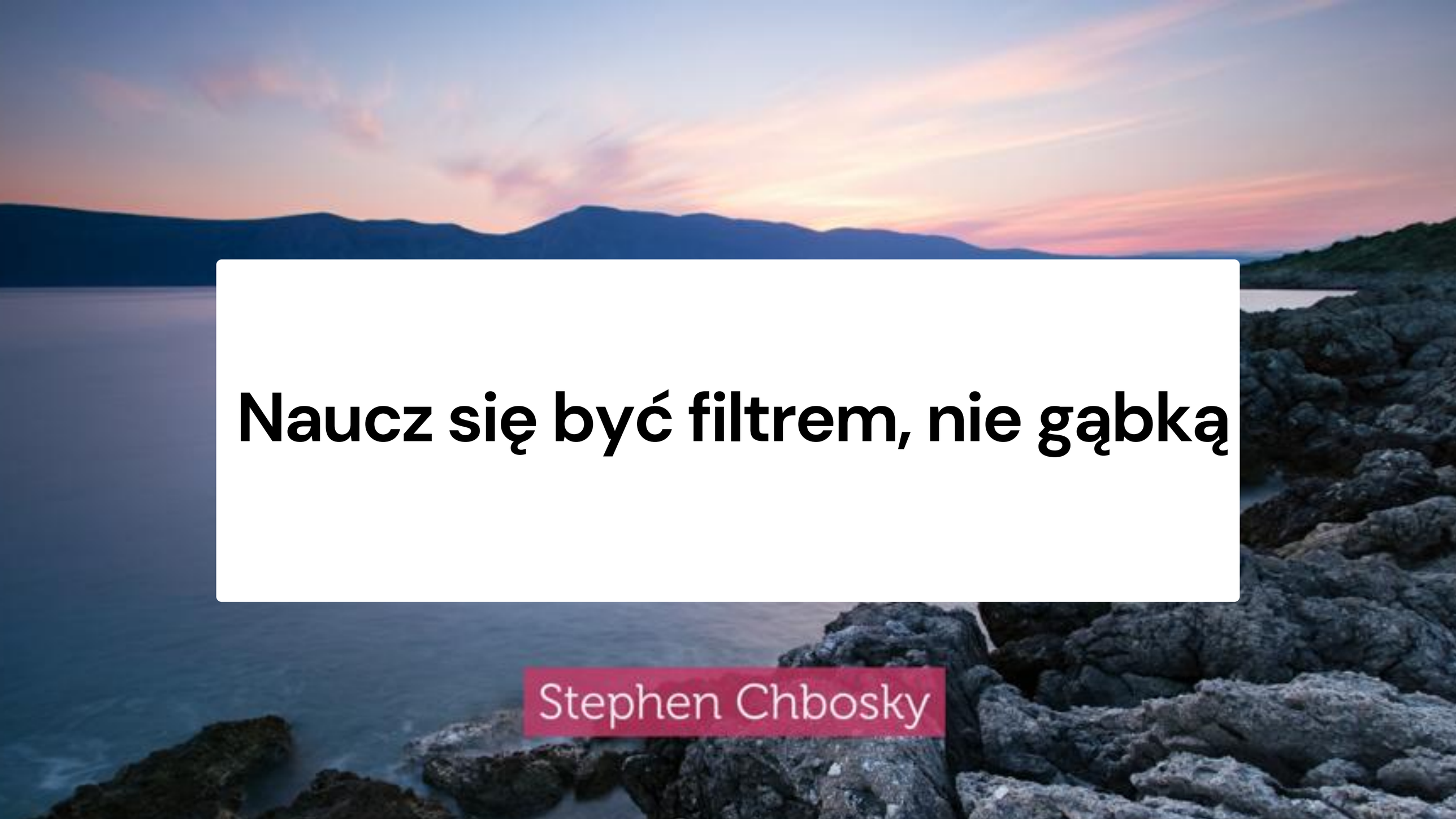
4 **Ramiona i dłonie**
Sprawdź, czy ramiona są napięte. Zauważ dłonie i palce. Nie musisz niczego zmieniać.

5 **Szyja i twarz**
Skieruj uwagę na szyję, szczękę, okolice oczu i czoło. Zauważ napięcie i, jeśli chcesz, pozwól mu trochę opaść.

6 **Całe ciało i powrót**
Poczuj przez chwilę całe ciało jako całość. Rozluźnij ramiona i szczękę, weź jeden spokojny oddech i wróć uwagą do miejsca, w którym jesteś.

„Zaopiekuj się sobą, żeby móc zaopiekować się innymi: co nauczyciele mogą zrobić dla własnego dobrostanu”




Naucz się być filtrem, nie gąbką
Stephen Chbosky

Z czym kończymy?

Przyjazna Szkoła

PRZYJAZNA SZKOŁA

DOBROSTAN. MAZOWSZE

DOBROSTAN. DOLNY ŚLĄSK

MATERIAŁY EDUKACYJNE

Przyjazna szkoła - tu nauczanie spotyka się z dobrostanem.

To jak się czujesz się w szkole ma znaczenie.
Dlatego zapraszamy Cię do pierwszego, tak szeroko zakrojonego programu **wsparcia w budowie równowagi emocjonalnej i psychicznej w szkołach,** w których uczy się przynajmniej jeden uczeń lub uczennica z Ukrainy.

ZAPISZ SIĘ! MAZOWSZE »

ZAPISZ SIĘ! DOLNY ŚLĄSK »

Dobrostan w szkole



SZKOŁA, W KTÓREJ MOŻNA ODDYCHAĆ – Konferencja o dobrostanie, relacjach i wspierającej kulturze pracy

ZAPRASZA: **Fundacja Kiedy Cichnie Dzwonek** | sobota, 7 listopada 2026 | 09:00 – 17:15

„Szkoła, w której można oddychać" to całodniowe wydarzenie stworzone z myślą o nauczycielach, dyrektorach i wszystkich osobach pracujących w edukacji. Chcemy, aby był to **dzień regeneracji, odpoczynku, spotkania i inspiracji w samym środku intensywnego semestru** – przestrzeń, w której o dobrostanie nie tylko się mówi, ale przede wszystkim można go doświadczyć.

PROGRAM WYDARZENIA

Zobacz godzina po godzinie

Pobierz PDF



Fundacja Kiedy Cichnie Dzwonek

Following | Message | Search

3.3K followers • 396 following

Fundacja powstała z potrzeby serca i doświadczenia. Założyli ją doświadczeni edukatorzy, psychologowie, i arteterapeu
wspólna misja – stworzenia przestrzeni wsparcia dla osób pracujących w edukacji.

KRS 0001193203

Non-profit organisation