

Wypalenie zawodowe czyli o tym, jak przeżyć w pracy i „nie zwariować”

Zajęcia warsztatowo - edukacyjne dla nauczycieli



OPIS ZAJĘĆ

W czasie spotkania omawiane są następujące zagadnienia:

- co to jest wypalenie zawodowe
- poszukiwanie sposobów identyfikowania czynników warunkujących wypalenie zawodowe u nauczycieli
- nabywanie podstawowych umiejętności radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym
- poznanie sposobów wzmacniania poczucia własnej wartości w pracy
- warsztat praktyczny czyli kilka technik relaksacyjnych.

MIEJSCE : zajęcia odbywają się na terenie poradni

CZAS TRWANIA : 3 godz.

PROWADZĄCY : psycholog, mgr Renata Czerwińska

KONTAKT : sekretariat Poradni

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W RUMI

UL. POMORSKA 3, 84-230 RUMIA

www.poradnia-wejherowo.pl

TEL. 58 671 09 56