

Rola wspomagania na etapie
diagnozowania, planowania, monitorowania
i ewaluacji potrzeb szkoły/placówki.

TECHNIKI PRACY ZE STRESEM



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Program ostatniego dnia szkolenia

- Rozpoznanie indywidualnego dominującego profilu radzenia sobie ze stresem;
- Afirmacje językowe
- Relaksacja progresywna Jacobsona
- Podsumowanie cyklu warsztatów
- Sesja plenarna – podsumowanie Letniej Akademii SORE.



Cel piątego dnia szkolenia:

Techniki pracy ze stresem

Podczas pracy w dwóch ostatnich modułach, uczestnicy nabędą umiejętności praktyczne przeprowadzania i wykonywania wybranych technik relaksacyjnych. Pogłębią również świadomość w zakresie osobistego profilu interpretacji i zmagania się z trudnościami życiowymi.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

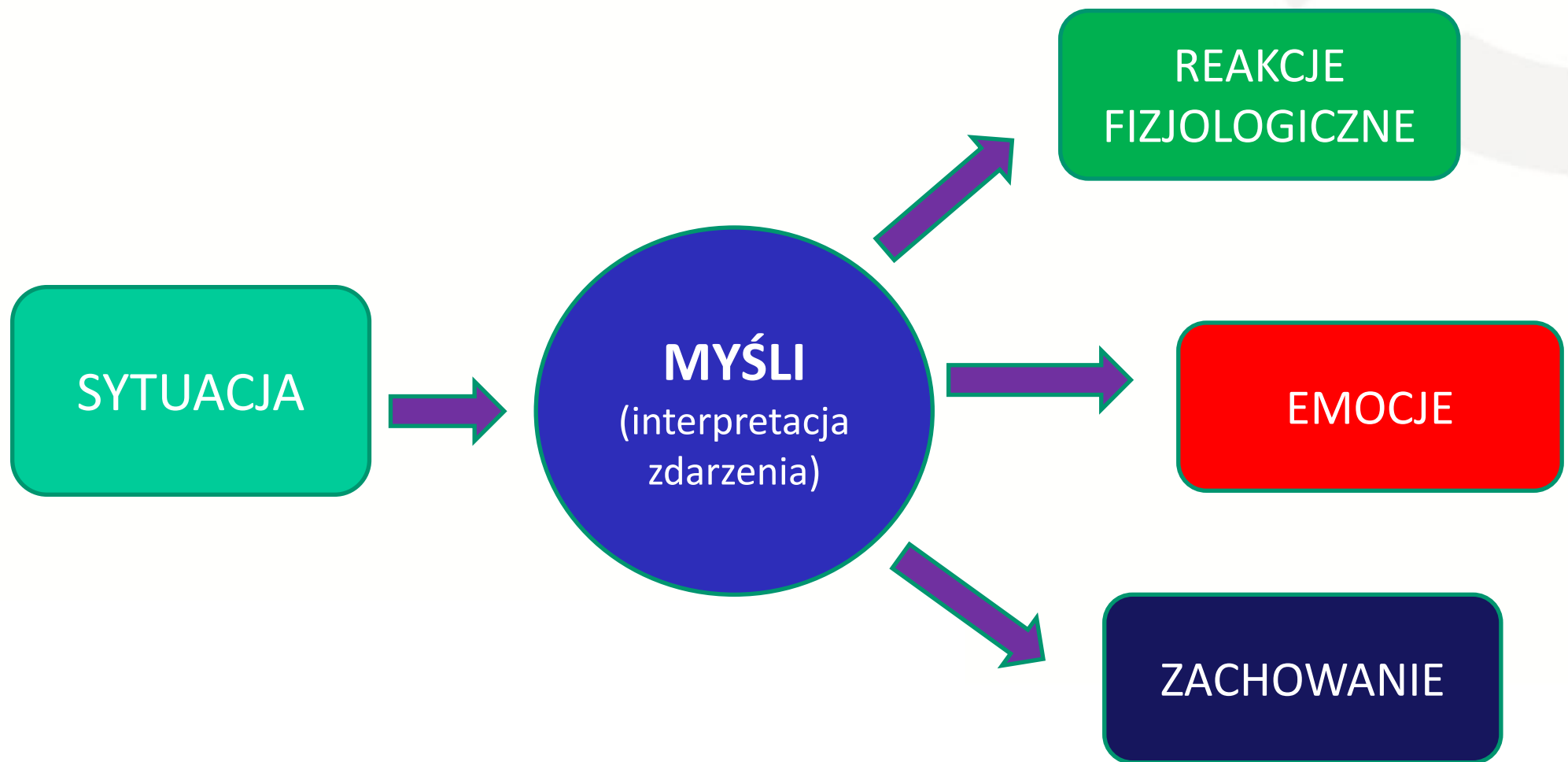


UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





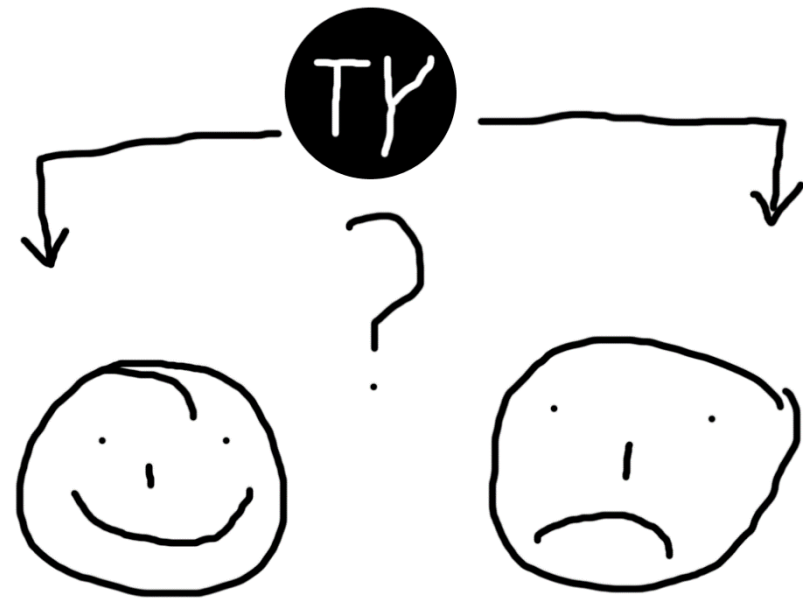
STRES – model poznawczy



„Skoro i tak będziesz myśleć, myśl odważnie”.
Donald Trump

Praca indywidualna

„Szlanka do połowy pusta,
czy szklanka do połowy pełna?”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Jesteś optymistą czy pesymistą?

To w jaki sposób zwykle tłumaczymy sobie niepomyślne zdarzenia wpływa na naszą gotowość do radzenia sobie z trudnościami – determinuje czy jesteśmy optymistami czy pesymistami

*/prof. Martin Seligman -
Optymizmu można się nauczyć/*



Stołość przekonań dotyczy ich trwania w czasie

STAŁY CHARAKTER NIEPOWODZEŃ (styl pesymistyczny)	CHWILOWY CHARAKTER NIEPOWODZEŃ (styl optymistyczny)
Jestem skonany(a)	Jestem wyczerpany(a)
Diety nigdy nie skutkują	Diety nie skutkują, jeśli się podjada między posiłkami.
Zawsze zrzędzisz	Zrzędzisz, kiedy nie posprzątam pokoju
Mój szef to darmozjad	Szef jest w złym humorze
Nigdy ze mną nie rozmawiasz	Ostatnio nie rozmawiasz ze mną

CHWILOWY CHARAKTER POMYŚLNYCH WYDARZEŃ (styl pesymistyczny)	STAŁY CHARAKTER POMYŚLNYCH WYDARZEŃ (styl optymistyczny)
To mój szczęśliwy dzień	Zawsze dopisuje mi szczęście
Cieężko pracuję	Jestem zdolny
Mój rywal się zmęczył	Mój rywal jest słaby



Zasięg przekonań dotyczy ich aspektu przestrzennego

ZASIĘG UNIWERSALNY (styl pesymistyczny)	ZASIĘG OGRANICZONY (styl optymistyczny)
Wszyscy nauczyciele są niesprawiedliwi	Profesor X jest niesprawiedliwy
Jestem odrażający	Dla niego jestem odrażający
Książki są do niczego	Ta książka jest do niczego

ZASIĘG OGRANICZONY (styl pesymistyczny)	ZASIĘG UNIWERSALNY (styl optymistyczny)
Jestem bystry w matematyce	Jestem bystry
Byłem dla niej czarujący	Byłem czarujący



Pokłady nadziei zależą od dwóch wymiarów naszego stylu wyjaśniania wydarzeń – od zasięgu i od stałości

WYJAŚNIENIA DAJĄCE NADZIEJĘ	WYJAŚNIENIA ODBIERAJĄCE NADZIEJĘ
Jestem wytracona z równowagi	Jestem głupia
Mój mąż jest w złym nastroju	Mężczyźni to tyrani
Ten guz to na pewno nic groźnego	Ten guz to na pewno rak



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Projekt "Nauczyciel doskonały (ND) - jakość podstawy sukcesu" współfinansowany z środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Personalizacja Niepowodzeń (wewnętrzna i zewnętrzna)

– kiedy zdarzy się coś złego obarczanie winą siebie lub innych

PERSONALIZACJA WEWNĘTRZNA (niska samoocena)	PERSONALIZACJA ZEWNĘTRZNA (wysoka samoocena)
Jestem głupi	Jesteś głupi
Nie mam talentu do pokera	Nie mam szczęścia w pokerze
Nie czuję się bezpiecznie	Wychowałem się w biedzie



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Projekt "Nauczyciel doskonały (ND) - jakość podstawy sukcesu" współfinansowany z środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Jesteś optymistą czy pesymistą?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt "Nauczyciel doskonały (ND) - jakość podstawy sukcesu" współfinansowany z środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

TECHNIKI RELAKSACJI:

Ćwiczenia - rozluźnienie mięśni, uspokojenie oddechu i odprężeniu umysłu.

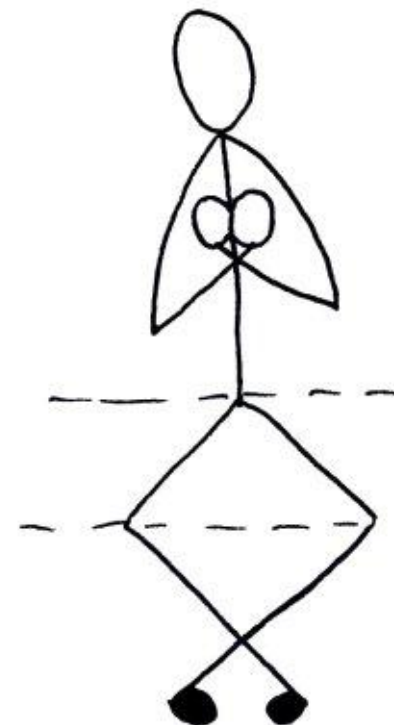
- 3 minutowy relaks w pracy
- „zrywanie jabłek”
- „mokry pies”

Wizualizacja kolorów

Kolaż

Aromaterapia

i inne...



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Jacek Walkiewicz_ Jak spełniać marzenia?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Relaksacja progresywna Jacobsona



*„Zaniepokojony umysł nie może istnieć w
zrelaksowanym ciele”*
Edmund Jacobson



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PODSUMOWANIE LETNIEJ AKADEMII SORE



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



DZIĘKUJĘ ZA WSPÓLNĄ PRACĘ

Projekt współfinansowany z Unii Europejskiej w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

