



## PROPOZYCJA WARSZTATÓW DOSKONALENIA ZAWODOWEGO DLA NAUCZYCIELI W TRYBIE ZDALNYM

**Prowadząca:** mgr Katarzyna Panek, psycholog, absolwentka resocjalizacji, psychoterapeuta rodzinny.

### 1. Zaburzenia nastroju czy psychiczny azyl? O rozpoznawaniu symptomów depresji u dzieci i młodzieży.

Podczas zajęć zostaną poruszone następujące zagadnienia:

- Omówienie procesu diagnozy – udział nauczycieli w tym procesie
- Kryteria diagnostyczne zaburzeń nastroju
- Doświadczenie praktyczne – rozpoznawanie pierwszych symptomów zaburzeń nastroju
- Kryzys suicydologiczny – zapewnienie bezpieczeństwa i współpraca z rodzicami
- Formy pomocy dla osób z zaburzeniami nastroju
- Rozumienie depresji – etiologia zaburzenia

### 2. Przemoc w rodzinie w czasach izolacji. O przywracaniu bezpieczeństwa.

Podczas zajęć zostaną poruszone następujące zagadnienia:

- Systemowe rozumienie rodziny, w której stosowana jest przemoc
- Formy interwencji kryzysowej
- Przywracanie bezpieczeństwa – nauczyciel jako „bezpieczny obiekt” w życiu dziecka
- Jak rozmawiać ze sprawcą przemocy?

### 3. Jak reagować na zachowania autodestrukcyjne ucznia?

Podczas zajęć zostaną poruszone następujące zagadnienia:

- Formy zachowań autodestrukcyjnych u dzieci i młodzieży
- Autodestrukcja jako patologiczny sposób regulacji emocji
- Nauka prawidłowej regulacji napięcia emocjonalnego
- Zapewnienie bezpieczeństwa i współpraca z rodzicami w tym zakresie

### 4. Wypalenie emocjonalne w zawodzie nauczyciela.

Podczas zajęć zostaną poruszone następujące zagadnienia:

- Rozpoznawanie własnych źródeł wypalenia
- Umiejętność równoważenia sytuacji „dawania” i „czerpania” w zawodach pomocowych
- Poszukiwanie sensu i znaczeń, jako profilaktyka wypalenia
- Sposoby leczenia dla osób dotkniętych wypaleniem

### 5. Selfcare w warunkach pracy zdalnej. Odzyskanie realnego kontaktu w kontakcie wirtualnym.

Podczas zajęć zostaną poruszone następujące zagadnienia:

- Wpływ izolacji i deprivacji kontaktów społecznych na funkcjonowanie emocjonalne
- Troska o własny dobrostan psychiczny w trakcie pandemii
- Odzyskiwanie realności w kontaktach zawodowych, pomimo pracy zdalnej
- Opracowanie indywidualnego programu selfcare dla nauczyciela

**Sugerowane grupy szkoleniowe:** do 20 osób

**Minimalny czas zajęć:** 2h

**Cena:** 45-zł 30 zł za osobogodzinę