**Zapraszam na szkolenie pt.** **„Stres – droga przez labirynt z pozytywnym zakończeniem”.**

Od wielu lat prowadzę szkolenia dla kadry pedagogicznej, jednak w ostatnim czasie, głównym tematem jest: jak radzić sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym. Temat odmieniany przez wszystkie przypadki, od trudności w pracy ze zmiennym uczniem, przez stres w kontaktach z rodzicami aż po konflikty wewnętrzne, związane z całokształtem zarządzania w szkole. W bardzo zmiennym i niestety mało przyjaznym środowisku okołoszkolnym.

Co takiego się dzieje, że tak często i intensywnie odczuwamy stres? Co się dzieje z naszymi emocjami i jak radzić sobie z tymi trudnymi? Dlaczego widzimy brak korelacji między naszym wysiłkiem a efektami pracy i zadowoleniem z życia? Czy powinienem nadal robić to co robię? Jakie czynniki wpływają negatywnie na moje radzenie sobie z sytuacjami trudnymi? Co powoduje, że w życiu zawodowym mamy wrażenie „pchania liny”? Jak aktywować i zarządzać energią osobistą? Czy jest jakiś uniwersalny klucz, cudowna metoda pozwalająca na pozbycie się stresu?

Podczas szkolenia opowiem o czynnikach wpływających na stres i zdrowie psychiczne, w jaki sposób tworzymy myśli automatyczne i jak umiejętnie radzić sobie z ich kontrolowaniem. Stworzysz swoją osobistą mapę stresu i sprawdzisz, jak Twoje indywidualne czynniki osobowościowe wpływają na radzenie sobie w sytuacjach trudnych. Zobaczysz jak rozpoznawać i zamykać sytuacje konfliktowe w stresie, jaki jest Twój model komunikacji i nastawienia w stresie oraz jak zarządzać energią osobistą i przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu. I jak radzić sobie z trudnymi emocjami.

Poznasz najważniejsze zasady, bez których nie da się zbudować pozytywnego nastawienia do stresu. Nauczysz się korzystać z najefektywniejszych strategii radzenia sobie ze stresem, skutecznych zarówno w życiu zawodowym jak i osobistym.

Będziemy pracować według planu:

1. Czynniki wpływające na stres i zdrowie psychiczne ludzi – stworzenie osobistej mapy stresu.
2. W jaki sposób tworzymy myśli automatyczne i jak umiejętne radzić sobie z ich kasowaniem?
3. Charakterystyka czynników osobowościowych i ich wpływ na radzenie sobie w sytuacjach trudnych.
4. Rozpoznawanie i zamykanie sytuacji konfliktowych w stresie, model komunikacji i nastawienia w stresie.
5. Zarządzanie energią osobistą i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu - model Karaska.
6. Szybkie techniki relaksacyjne, strategie radzenia sobie ze stresem.

Prawdopodobnie podczas szkolenia, przeformułujesz swoje opinie i podejście do stresu oraz nabierzesz więcej zaufania do siebie i do swoich umiejętności.

Prowadzący:

**Marek Lecko**

Jestem pedagogiem, trenerem rozwoju osobistego, doradcą i konsultantem zarządzania wiedzą. Ponad 20 lat dzielę się swoim doświadczeniem zawodowym związanym głównie z prowadzeniem szkoleń, doradztwem oraz tworzeniem programów zarządzania wiedzą. Opracowałem program rozwoju kompetencji nauczyciela – praktyka **Master of Trainer in Education** oraz studiów podyplomowych dla kadry zarządzającej oświatą **Master of Management in Education.** Moimi obszarami zainteresowania są przede wszystkim efektywne procesy komunikacyjne, wywieranie wpływu, motywacja i… przewidywanie przyszłości – kierując się maksymą Petera Druckera – „jeżeli nie możesz przewidzieć przyszłości, spróbuj ją wykreować”. Prowadzę projekty szkoleniowe dla administracji państwowej, samorządów, podmiotów sektora prywatnego oraz dla placówek edukacyjnych w całym kraju.

Od 2014 r. kieruję **Akademią Umiejętności Foucault** specjalizującą się we wspieraniu szkół w obszarach nowoczesnej dydaktyki oraz rozwijaniu miękkich kompetencji społecznych.

Jestem także autorem książek **„Nieocenione możliwości ucznia. O ocenianiu, możliwościach i motywacji”**,  **„Motywacyjne narzędzia w praktyce nauczyciela”** oraz **„Rodzic w szkole. Jak (z)budować dobre relacje?”**