

Budowanie odporności psychicznej w szkole



Oferowana ścieżka rozwoju stanowi odpowiedź na trudności związane z pandemią wywołaną wirusem SARS-CoV-2, w szczególności: izolacją społeczną uczniów i nauczycieli oraz z organizacją życia społecznego, edukacyjnego i zawodowego w dobie pandemii, stresem, efektywnością pracy oraz relacjami z innymi ludźmi.

Warsztat jest okazją do poznania sposobów wzmacniania odporności psychicznej i zwiększania emocjonalnego dobrostanu nauczyciela i uczniów.

Warsztaty są adresowane do pedagogów, wychowawców i nauczycieli uczniów szkół podstawowych.



Wiedzy

opartej na wynikach aktualnych badań psychologicznych w kontekście budowania odporności psychicznej, rezyliencji



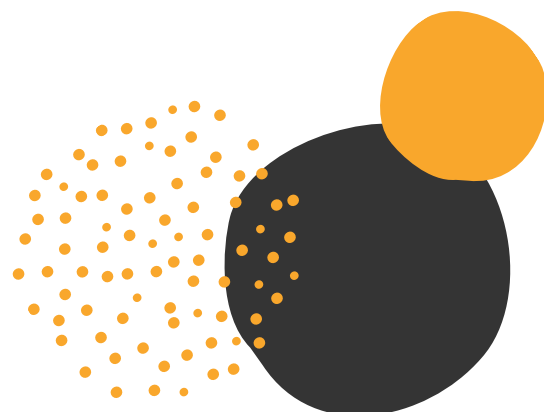
Umiejętnościach

rozwój kompetencji interpersonalnych niezbędnych do pracy w czterech obszarach: kontroli - poczuciu wpływu, zaangażowaniu, podejmowaniu wyzwań, pewności siebie oraz rozwijanie umiejętności pracy z uczniami w wymienionych obszarach



Postawie

kształtowanie proaktywnej i otwartej postawy do wzmacniania własnej odporności psychicznej i pracy w oparciu o wartości



Program- 8 h dyd. (2 dni szkoleniowe)

Celem warsztatu jest zapoznanie uczestników z najnowszą wiedzą psychologiczną w obszarze odporności psychicznej – koncepcja 4C prof. Petera Clough i Douga Strycharczyka (autorzy kwestionariusza do badania odporności psychicznej MTQ48). Dodatkową korzyścią jest zestaw narzędzi do pracy z uczniami na poziomie indywidualnym i grupowym.

- ➔ Definicja odporności psychicznej.
- ➔ Odporność psychiczna w świetle najnowszych badań psychologicznych.
- ➔ 4 filary odporności psychicznej.
- ➔ Analiza wyników MTQ48 Uczestników.
- ➔ Budowanie odporności psychicznej – narzędzia i techniki do pracy z uczniami/klasą.

Formy i metody pracy:

Warsztat prowadzony jest metodą budującą zaangażowanie uczestników w proces nabywania wiedzy w oparciu o ich osobiste doświadczenie. Zajęcia prowadzone są przez doświadczonego, certyfikowanego trenera.

Zajęcia prowadzone są metodami warsztatowymi (gry, symulacje) z elementami wykładu. Uczestnicy realizują zadania indywidualne oraz grupowe.

Procentowy udział aktywności uczestników w szkoleniu to 80% - ćwiczenia, gry i symulacje do 20% wykładu- także w formie interaktywnej.

Termin warsztatów:

17.01.2023 r., godz. 15.00-18.00

24.01.2023 r., godz. 15.00-18.00

Prowadząca:

Anna Rutkowska – jestem trenerką psychologicznego treningu grupowego rekomendowaną przez PTP (nr 491), certyfikowanym coachem i superwizorem ICC.

Ukończyłam Systemową Szkołę InnerMasteringu®

Posiadam certyfikaty: *International Values Trainer and Consultant*, *International MindSonar® Consultant*, *Competence Navigator™ Advisio Consultant*, *Consultant Mental Toughness MTQ48, ILM72 - Zintegrowany Model Przywództwa*

Jestem absolwentką *Master Class of Management* na SWPS.

Swoje kompetencje trenerskie rozwijałam w Szkole Treningu Grupowego (Grupa Training & Consulting), Szkole Coachingu (Pracownia NDO).



W pracy terapeutycznej pracuję w nurcie krótkoterminowym

TSR (Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach), jestem certyfikowanym praktykiem metody *Kids' Skills*. Członek *Polskiego Towarzystwa Psychologicznego*.

Ukończyłam cykl szkoleniowy „Kontrakt, strategia, zasoby – praktyczne umiejętności psychoterapeutyczne” i Studium Arteterapii w Polskim Instytucie Ericksonowskim oraz Studium Profilaktyki Uzależnień.

Specjalizuję się w szkoleniach z rozwijania kompetencji interpersonalnych: komunikacji, efektywnej pracy zespołowej, treningu interpersonalnym, a także efektywności w zarządzaniu sobą i innymi poprzez wartości.

Pracując jako trenerka pomagam odkrywać ludziom ich indywidualne potrzeby, umiejętności, stwarzam warunki do zmian. Bardzo ważne jest dla mnie zachowanie równowagi pomiędzy życiem zawodowym a osobistym. Prowadzę biznes relacyjny w oparciu o wartości.

Posiadam 16 letnie doświadczenie trenerskie w prowadzeniu szkoleń grupowych aktywnymi technikami warsztatowymi – ponad 9000 godzin i blisko 5000 uczestników szkoleń.

Realizuję własne programy szkoleniowe dopasowane do indywidualnych potrzeb uczestników.

Posiadam doświadczenie w prowadzeniu szkoleń/warsztatów/ coachingu z szeroko rozumianych kompetencji interpersonalnych zarówno dla grup biznesowych, jak i organizacji pozarządowych, instytucji państwowych oraz osób indywidualnych.