



**Formy przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu nauczycieli oraz poprawienia ich
dobrostanu**

Warszawa, lipiec 2025 r.

Sylabus

szkolenia stacjonarnego

Formy przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu nauczycieli oraz poprawienia ich dobrostanu

Autorzy programu szkolenia:

Magdalena Mrozkowiak

Magdalena Płotczyk

1. Adresaci szkolenia

Szkolenie stacjonarne kierowane jest do pracowników publicznych i niepublicznych placówek doskonalenia nauczycieli, dyrektorów i nauczycieli kształcenia zawodowego i wizytatorów, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności z zakresu zrozumienia zjawiska wypalenia zawodowego, diagnozowania wypalenia zawodowego, poznania metod i technik przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, dbania o dobrostan nauczycieli, planowania działań prewencyjnych i interwencyjnych, rozwoju osobistego i zawodowego, wymiany doświadczeń i budowania sieci wsparcia.

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest zgłoszenie chęci udziału w szkoleniu poprzez wypełnienie formularza rekrutacyjnego oraz dyspozycyjność umożliwiającą stacjonarny udział w wyszkoleniu w dniu 29.08.2025 r.

2. Zasady rekrutacji

Zgłoszenia będą przyjmowane przez system rekrutacji ORE na stronie (<https://szkolenia.ore.edu.pl>).

Aby wziąć udział w rekrutacji na szkolenie, należy:

- założyć konto na stronie <https://szkolenia.ore.edu.pl> i wypełnić w trakcie rejestracji wszystkie obowiązkowe pola – niewypełnienie obowiązkowego pola skutkuje skreśleniem z listy uczestników. Uczestnik szkolenia musi również posiadać konto na stronie <https://moodle.ore.edu.pl>. Nie jest możliwy inny sposób zgłoszenia swego udziału niż poprzez wypełnienie formularza on-line.

Początek rejestracji: 05.08.2025 r.

Uczestnicy szkolenia zostaną wybrani spośród zapisanych osób z uwzględnieniem następujących zasad rekrutacji.

Uczestnikami kursu mogą być:

- pracownicy publicznych i niepublicznych placówek doskonalenia nauczycieli,
- dyrektorzy szkół prowadzących kształcenie zawodowe,
- nauczyciele kształcenia zawodowego,
- wizytatorzy

O zakwalifikowaniu się na szkolenie decyduje kolejność zgłoszeń.

Wiadomość e-mail informująca o pomyślnym przebiegu rejestracji online – nie jest potwierdzeniem zakwalifikowania się na szkolenie.

Po weryfikacji i akceptacji zaproszenia do udziału w szkoleniu zostanie przesłana drogą mailową instrukcja logowania na platformę Moodle ORE (<https://moodle.ore.edu.pl>). Osoby zakwalifikowane otrzymają do dnia 22.08.2025 r. do godziny 16:00 e-mail z informacją o wyniku rekrutacji.

Przewidziana liczba uczestników kursu to minimum 25 osób.

3. Cele szkolenia

1. Zrozumienie zjawiska wypalenia zawodowego.
2. Diagnozowanie wypalenia zawodowego.
3. Metody i techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
4. Promowanie dobrostanu nauczycieli.
5. Planowanie działań prewencyjnych i interwencyjnych.
6. Rozwój osobisty i zawodowy.
7. Wymiana doświadczeń i budowanie sieci wsparcia.

4. Organizacja i treści szkolenia

Szkolenie prowadzone jest stacjonarnie. Osoby sprawujące merytoryczną opiekę nad kursem dostępne są od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00.

Szkolenie składa się z 5 bloków tematycznych, które będą realizowane w postaci trwającego 3 godziny lekcyjne szkolenia stacjonarnego.

Zajęcia (wyłącznie w formie stacjonarnej) odbędą się w dniu 29.08.2025 r. Program szkolenia obejmuje treści opracowane dla poszczególnych bloków tematycznych. Dominującą formą pracy będą zajęcia praktyczne.

W trakcie realizacji szkolenia uczestnicy zapoznają się z przygotowanymi treściami. Od osób prowadzących będą otrzymywać informacje dotyczące wykonania danego zadania z podanym czasem ich realizacji, pytania do dyskusji oraz odpowiedzi na pytania związane z tematyką szkolenia. Uczestnicy będą brali udział we wspólnych dyskusjach, dzielili się swoim doświadczeniem i refleksjami związanymi z analizą treści poszczególnych bloków

tematycznych. Prowadzące zadbają o możliwość swobodnej wymiany doświadczeń zawodowych oraz prezentowanie prac wykonanych przez Uczestników szkolenia.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy proszeni są o wypełnienie anonimowej ankiety ewaluacyjnej.

Harmonogram szkolenia uwzględniający tematykę poszczególnych bloków:

| Lp. | Bloki tematyczne | Liczba minut |
|-----|--|--------------|
| 1. | <p>Blok I. Wypalenie zawodowe jako zjawisko społeczne. Pojęcie wypalenia zawodowego</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definicja wypalenia zawodowego i jego historia jako problem społeczny. 2. Czynniki społeczne i skutki wypalenia (m.in. presja, oczekiwania społeczne, brak wsparcia). 3. Skutki wypalenia dla jednostek i środowiska (rodzina, zespół, szkoła). | 15 |
| 2. | <p>Blok II. Emocje w kontekście wypalenia zawodowego i dobrostanu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rola emocji w kontekście wypalenia zawodowego. 2. Konsekwencje stresu mogące przyczynić się do wystąpienia wypalenia zawodowego, np. frustracja, apatia, poczucie winy. 3. Znaczenie inteligencji emocjonalnej w profilaktyce i zapobieganiu wypaleniu. | 30 |
| 3. | <p>Blok III. Diagnoza i autodiagnoza wypalenia zawodowego</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Najważniejsze objawy i kryteria diagnostyczne wypalenia. 2. Narzędzia i ankiety do autodiagnozy wypalenia. 3. Proces diagnostyczny w praktyce – rola samowiedzy i wsparcia specjalistycznego. | 30 |
| 4. | <p>Blok IV. Metody i techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aktywności zapobiegające wystąpieniu wypalenia zawodowego, np. delegowanie zadań, poprawa komunikacji, wsparcie społeczne. 2. Indywidualne techniki radzenia sobie ze stresem, np. uważność, techniki relaksacyjne, aktywność fizyczna. 3. Rozwijanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. | 30 |
| 5. | <p>Blok V. Działania prewencyjne i interwencyjne dotyczące wypalenia zawodowego. Wpływ stresu i innych czynników zwiększających ryzyko wypalenia zawodowego na efektywność pracy oraz jakość kształcenia zawodowego</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tworzenie kultury organizacyjnej, dbanie o dobrostan i przeciwdziałanie stygmatyzacji problemu. 2. Szybkie rozpoznanie i podjęcie interwencji kryzysowej wobec osób doświadczających wypalenia. | 30 |

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| | 3. Znaczenie edukacji pracowników i kadry zarządzającej w minimalizowaniu problemów i budowaniu nadzoru. | |
| | Ogółem | 3 godziny lekcyjne (135 minut) |

Blok tematyczny ma następującą strukturę:

- tytuł bloku,
- czas trwania bloku tematycznego,
- materiały dydaktyczne,
- zadania do wykonania przez uczestników szkolenia.

5. Osiągnięcia

Po ukończeniu szkolenia stacjonarnego uczestnik powinien umieć:

- posługiwać się pojęciami związanymi z tematyką wypalenia zawodowego.
- interpretować emocje w kontekście wypalenia zawodowego i dobrostanu.
- rozpoznawać objawy wypalenia zawodowego u siebie lub osób ze swojego otoczenia.
- stosować metody i techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
- prowadzić działania prewencyjne i interwencyjne dotyczące wypalenia zawodowego

6. Kryteria oceniania i warunki ukończenia szkolenia

Udział w szkoleniu poprzez aktywne i systematyczne uczestnictwo w zajęciach. Uczestnik szkolenia zobowiązany jest do studiowania materiałów dydaktycznych, a w szczególności do prawidłowego wykonywania zaplanowanych zadań i aktywności.

Podczas zajęć Uczestnicy są zobowiązani do wykonania szeregu ćwiczeń/ zadań sprawdzających stopień opanowania wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych.

Ze względu na specyfikę kursu za prawidłowe wykonanie wszystkich zadań nie są przyznawane punkty. Aby zaliczyć kurs, należy być aktywnym podczas zajęć.

Aby uzyskać zaświadczenie ORE o ukończeniu formy doskonalenia zawodowego należy uczestniczyć w zajęciach stacjonarnych oraz wykonać wszystkie aktywności określone w programie szkolenia.

Ostateczny termin zaliczenia szkolenia mija 30.08.2025 r. Informację zwrotną o zaliczeniu zadania uczestnicy otrzymają poprzez platformę Moodle.

Wypełnienie anonimowej ankiety ewaluacyjnej po zakończeniu realizacji programu kursu również jest warunkiem otrzymania zaświadczenia ORE o ukończeniu formy doskonalenia zawodowego. Każdy uczestnik kursu powinien wypełnić ankietę ewaluacyjną.

Ostateczny termin wypełnienia ankiety ewaluacyjnej kursu mija 30.08.2025 r.

7. Czas trwania szkolenia

1. Zapisy na szkolenie są możliwe od 05.08.2025 r. do 22.08.2025 r. Należy założyć konto na stronie <https://szkolenia.ore.edu.pl/> i wypełnić w trakcie rejestracji wszystkie obowiązkowe pola – niewypełnienie obowiązkowego pola skutkuje skreśleniem z listy uczestników. Uczestnik szkolenia musi również posiadać konto na stronie – <https://moodle.ore.edu.pl>.

2. **Termin realizacji szkolenia: 29.08.2025 r.**

8. Wsparcie w trakcie szkolenia

Prowadzące szkolenie:

Magdalena Mrozkowiak

Główny specjalista w Wydziale Kształcenia Zawodowego i Doradztwa Zawodowego

tel. 22 345 37 00, wew. 217

e-mail: magdalena.mrozkowiak@ore.edu.pl

Magdalena Płotczyk

Starszy specjalista w Wydziale Kształcenia Zawodowego i Doradztwa Zawodowego

Tel. 22 345 37 00, wew. 207

e-mail: magdalena.plotczyk@ore.edu.pl

9. Narzędzia stosowane podczas szkolenia:

1. Kwestionariusze, ankiety diagnostyczne, samoocena.
2. Ćwiczenia warsztatowe i studium przypadku.
3. Techniki relaksacyjne i ćwiczenia uważności.
4. Angażujące formy przekazu wiedzy, które dostarczają informacji i wzmacniają motywację do pracy nad sobą.
5. Wydrukowane materiały informacyjne i ćwiczeniowe.