



Cyfrowe zmęczenie - jak sobie z nim radzić

Opis szkolenia

Szkolenie dla nauczycieli składa się z czterech części, które skupiają się na różnych aspektach pracy zdalnej oraz zdrowia psychicznego w czasie pandemii.

Pierwsza część poświęcona jest psychosomatycznym objawom cyfrowego wyczerpania oraz praktycznym rozwiązaniom, jak można się przed nimi chronić. Nauczyciele dowiedzą się, jak rozpoznać objawy takie jak zmęczenie, bóle głowy czy problemy ze snem, które są często związane z nadmiernym korzystaniem z komputera i innych urządzeń elektronicznych. Będą mieli okazję poznać różne metody relaksacji, takie jak medytacja czy joga, które pomogą im zmniejszyć napięcie i stres.

Druga część poświęcona jest zachowaniu higieny psychicznej oraz organizacji przestrzeni życiowej. Nauczyciele dowiedzą się, jak radzić sobie z izolacją społeczną oraz jak utrzymać kontakt z rodziną i przyjaciółmi w czasie, gdy wiele działań przeniosło się do przestrzeni wirtualnej. Omówione zostaną również sposoby na organizację miejsca pracy w domu oraz na utrzymanie balansu między pracą, a życiem prywatnym.

Trzecia część szkolenia dotyczyć będzie zarządzania czasem w celu uniknięcia przemęczenia. Nauczyciele dowiedzą się, jak planować swoje zadania oraz jakie techniki pomogą im zwiększyć produktywność w pracy. Omówione zostaną również sposoby na unikanie rozpraszaczy oraz na efektywne korzystanie z przerw w pracy.

Program szkolenia

- Objawy psychosomatyczne – jak sobie z nimi radzić?
- Metody relaksacji zmniejszające stres i napięcie – medytacja, joga
- Higiena psychiczna
- Balans między pracą, a życiem prywatnym
- Zarządzanie czasem – zwiększenie produktywności, unikanie rozpraszaczy

W ramach szkolenia

- Materiały w wersji papierowej/elektronicznej
- Certyfikat ukończenia kursu
- Porady prawne dla dyrektora (do roku od ukończenia szkolenia)
- Po szkoleniu uczestnicy uzupełniają ankietę ewaluacji w celu podsumowania efektywności szkolenia