



Jak wzmacniać u uczniów odporność na stres

Opis szkolenia

W erze nieustannych przemian, natłoku informacji i narastających wymagań, dzieci i młodzież są narażone na wiele rodzajów stresorów. Podczas tego szkolenia dowiesz się, jak jako nauczyciel, możesz pomóc im lepiej poradzić sobie z tym wyzwaniem i wyposażyć ich w odpowiednie narzędzia i strategie radzenia sobie ze stresem. Zrozumiesz powstawanie mechanizmów stresowych w organizmie człowieka, dzięki czemu nauczysz się, jak te procesy wpływają na codzienne funkcjonowanie, w tym na procesy poznawcze.

Poznasz wagę świadomego kierowania emocjonalnością dorosłych w procesie kształtowania postaw i poglądów młodych ludzi. Nauczysz się, jak twój własny stan emocjonalny i sposób radzenia sobie ze stresem może wpływać na dzieci, które na ciebie patrzą.

Poznasz praktyczne techniki i ćwiczenia, które mogą pomóc wzmocnić odporność na stres, poczucie kontroli i sprawczości, zarówno dla siebie, jak i dla Twoich uczniów. Dzięki tym technikom, będziesz mógł pomóc swoim uczniom w radzeniu sobie ze stresem i w zasiewaniu ziaren zdrowia psychicznego.

Dowiesz się jak stworzyć własny plan działań mających na celu wzmacnianie zdrowia psychicznego w Twoim środowisku edukacyjnym. Ta wiedza i umiejętności mogą mieć głęboki wpływ na Twój własny dobrostan i na dobrostan Twoich uczniów.

Program szkolenia

- Narzędzia i strategie radzenia sobie ze stresem u dzieci i młodzieży
- Świadome kierowanie emocjonalnością w procesie kształtowania postaw i poglądów młodych ludzi
- Techniki i ćwiczenia pomagające wzmocnić odporność na stres
- Plan działań w celu wzmocnienia zdrowia psychicznego – wpływ na dobrostan uczniów

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