



# Nauczyciel w zmianie - zawodowa metamorfoza dla nauczycieli

---

## Opis szkolenia

Podczas szkolenia poznasz szereg narzędzi potrzebnych do skutecznego wdrażania ważnych zmian w życiu osobistym i zawodowym. Przy jednoczesnym zachowaniu psychicznego zdrowia i trosce o własny dobrostan.

Dowiesz się jak pokonać obawy i wyjść poza strefę swojego komfortu. Opowiemy o Ci o japońskiej tajemnicy spełnionego życia i kole istnienia. Otrzymasz zestaw narzędzi do mierzenia swoich zasobów w różnych obszarach życia. Zaskoczysz sama/sam siebie bogactwem swojego potencjału i stojących przed Tobą możliwości oraz wyzwań! Wyznaczysz sobie kierunek zgodny ze swoim profilem osobowości i sytuacją życiową.

## Program szkolenia

- Zdrowie psychiczne – czy twój stan to DOBROstan?
- Piramida potrzeb Maslowa – zadбай o siebie!
- Psychosomatyka – wsłuchaj się w siebie!
- Core values – co w życiu liczy się naprawdę!
- Koło życia – znajdź równowagę!
- Ikigai – japońska sztuka spełnionego istnienia.
- Wypalenie zawodowe – czy to grozi?
- Transakcyjna teoria stresu – jak działa organizm w stresie?
- Wychodzenie ze strefy komfortu – przygotuj się do zmiany!
- Drzewo decyzji – uporządkuj informacje.
- Kapelusze perspektyw Edwarda de Bono – poszerz perspektywę.
- Metodologia Smart – przekuj marzenia w cel!
- Test talentów – przygotuj się do działania!

## 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