

Warsztaty dla nauczycieli

Stres i wypalenie zawodowe w pracy nauczyciela.

Rozpoznawanie objawów stresu Rozpoznawanie symptomów wypalenia zawodowego Typowe objawy stresu - psychiczne i fizyczne Eustres/dystres - twój próg tolerancji na stres Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – badanie psychologiczne Interwencja w reakcji stresowej Redukcja poziomu stresu Zmiana sposobu postrzegania stresującej sytuacji Regeneracja i zapobieganie stresowi przewlekłemu Zdrowe nawyki zwiększające odporność na stres	4 godz. 1200 zł warsztat
--	---------------------------------------

Trening kompetencji wychowawczych nauczyciela.

budowanie bezpiecznego środowiska uczenia się ucznia - budowanie wzajemnego zaufania, pozytywnych relacji - uważność – sztuka uważnego słuchania - umiejętności interpersonalne nauczyciela - Panowanie nad sobą, Koordynacja, Ekspresyjność - komunikacja interpersonalna, Komunikacja bez przemocy - Style komunikowania się, techniki komunikacyjne: parafraza, odzwierciedlanie, klaryfikacja - emocje w pracy nauczyciela: czy emocje są dobre i złe? - moje strategie wychowawcze, moje nastawienia i przekonania - praca pytaniami	8 godz. 2400 zł warsztat
--	---------------------------------------

Zespołowość: kiedy grupa staje się zespołem?

- jak zbudować zespół współpracujących ze sobą jednostek? - dysfunkcje pracy zespołowej (wg. P. Lencioniego) - budowanie zaufania, budowanie relacji - proces grupowy vs procesy grupowe - role zespołowe (wg. Belbina) - komunikacja interpersonalna	8 godz. 2400 zł warsztat
--	---------------------------------------

Tematy spotkań dla rodziców: Jak rozmawiać z dzieckiem?/ Jak rozmawiać z nastolatkiem? /Jak motywować dziecko do nauki? /Droga do samodzielności – twoje dziecko potrafi więcej niż ci się wydaje. /Wychowanie: stawianie granic, budowanie więzi i relacji.

Tematy warsztatów dla uczniów: Ja i inni. Budowanie relacji. /Komunikacja interpersonalna./Praca zespołowa./MOC emocji – warsztaty radzenia sobie z emocjami.



Magdalena Ostrowska

tel. 696 433 393

e-mail: innerself@onet.eu

<https://www.facebook.com/istandt>

SZKOLENIA WARSZTATY KONSULTACJE

NAUCZYCIELE * RODZICE * UCZNIOWIE



Nazywam się Magdalena Ostrowska.
Jestem psychologiem, trenerem warsztatu kompetencji społecznych, nauczycielem języka angielskiego, byłym dyrektorem szkoły.
Od pięciu lat prowadzę szkolenia i warsztaty dla dyrektorów i nauczycieli.
Od dwóch lat prowadzę własną firmę szkoleniową InnerSelf.
We własnym gabinecie psychologicznym pracuję z dziećmi i młodzieżą w nurcie poznawczo-behawioralnym oraz Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

www.innerself.pl

Szkolenia dla nauczycieli:

Normy i wartości – jak tworzyć spójne środowisko wychowawcze?	
- czym są wartości? - co to znaczy system wartości? - co jeśli rodzice mają inny system wartości? - misja, wizja, wartości, strategie i kultura organizacyjna szkoły - wychowanie: kompetencje osobowe wychowującego - profilaktyka: trzy poziomy działań profilaktycznych, czynniki ryzyka i czynniki chroniące - jak stworzyć spójne środowisko wychowawcze? - normy, wartości, postawy uczniowskie – jak wprowadzać i kształtować?	4 godz. 1200 zł
Zamiast kija i marchewki – efektywne zarządzanie klasą.	
- pozytywna dyscyplina wg. M. Seligmmana – „zamiast kija” - modelowanie umiejętności społecznych i emocjonalnych - strategie regulacji emocji - reaktywne i zapobiegawcze strategie zarządzania klasą (wg. J. Kounina) - Matryca zachowania czy Kontrakt - zarządzanie oparte na temperamencie - informacja zwrotna – „zamiast marchewki” - efekty chwaleń na motywację osiągnięć ucznia (wg. C. Dweck) - nastawienie ucznia: na trwałość czy na rozwój?	4 godz. 1200 zł
Ocenianie – jak wspierać ucznia oceną?	
- podstawy prawne oceniania - typy oceniania (kształtujące, orientujące, sumujące) - feedback: informacja zwrotna i sprzężenie zwrotne - informacja zwrotna, która pomaga, a nie szkodzi - czynniki wpływające na efektywność uczenia się (wg. J. Hattiego) - psychologiczne pułapki oceniania - czego chcą rodzice: oceny czy stopnia? Informowanie rodziców o strategiach oceniania.	4 godz. 1200 zł
Szkolna zwinność - Lean, Agile, Scrum. Biznesowe inspiracje w klasie szkolnej.	
Lean, Agile, Scrum - to terminologia ze świata biznesu, która zagląda coraz odważniej do klasy szkolnej. W trakcie szkolenia dowiesz się: - czym jest Agile, Lean i Scrum - czym jest edukacyjny Scrum - jak możesz wykorzystać go w swojej codziennej pracy z uczniami? - czym jest Kaizen? Jak pracować z tablicą Kanban?	4 godz. 1200 zł

Krytyczne myślenie – nie daj się nabrać na pseudonaukowe teorie.	
Krytyczne myślenie to jedna z kluczowych kompetencji XXI wieku. Istnieje konieczność uczenia uczniów krytycznego myślenia, umiejętnego wyszukiwania informacji w sieci spośród tysięcy „śmieci”. Takie „bezwartościowe” informacje niestety zagościły również na różnych portalach, stronach dla nauczycieli, pojawiają się w artykułach i książkach. Szkolenie prezentuje, które popularne teorie „pedagogiczne” są pseudonauką.	4 godz. 1200 zł
Psychologia dla nauczyciela – co powinien wiedzieć każdy nauczyciel.	
- psychologia w szkolnej ławce – które teorie psychologiczne znajdują zastosowanie w klasie - psychologia rozwojowa - psychologia poznawcza - psychologia społeczna - neuropsychologia a uczenie (się) - psychologia emocji i motywacji	4 godz. 1200 zł
Trudne rozmowy – komunikacja interpersonalna w pracy nauczyciela.	
- czym jest komunikacja interpersonalna (techniki komunikowania się, style komunikowania się, analiza transakcyjna) - w jaki sposób komunikować się w zespole - jak rozmawiać z uczniem - jak prowadzić „trudną rozmowę” z rodzicem - komunikacyjne „triggery”	4 godz. 1200 zł
Uczeń w pułapce wyuczonej bezradności.	
Czym jest syndrom wyuczonej bezradności? Jakie konsekwencje za sobą niesie w perspektywie długoterminowej? Jak nie „zgubić” takiego ucznia w klasie? Jak pracować z uczniem z wyuczoną bezradnością? Czym jest poczucie umiejscowienia kontroli? Jak pracować nad poczuciem własnej skuteczności?	4 godz. 1200 zł
Uratowane przez słowo – uczeń z dysleksją rozwojową w klasie.	
W psychologii „efekt Rumpelstilzchena” opisuje sytuacje, w których samo nazwanie (zdiagnozowanie) jakiegoś zjawiska odbierane może być jako rozwiązanie zaistniałej sytuacji czy problemu. Czy samo użycie terminu „dysleksja” stanowi panaceum na trudności, z jakimi zmagają się uczniowie? Czy dziecko zostało „uratowane przez słowo”?	4 godz. 1200 zł