# **„Miej to z głowy – jak dbać o kondycję psychiczną”**

Małe dni zdrowia psychicznego - Konferencja dla nauczycieli z konsultacjami

26.11.2018 r. Politechnika Koszalińska, godz. 11-15, aula 304H

Nauczyciele należą do grup najbardziej zagrożonych zaburzeniami zdrowia psychicznego. O zdrowie psychiczne można i należy dbać co najmniej tak samo, jak o zdrowie fizyczne. Nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego.

Konferencja dla nauczycieli

|  |  |
| --- | --- |
| Temat | godzina |
| 1. Zdrowie psychiczne nauczycieli - współczesne wyzwania.
2. Dlaczego warto sprawdzać swoje zdrowie psychiczne – narzędzie do okresowej kontroli zdrowia psychicznego.
3. Wybrane obszary z zakresu zdrowia psychicznego – stres, lęki, depresja; geneza i sposoby radzenia sobie z zaburzeniami.

*Ewelina Sztreja-Stankiewicz, psycholog, Centrum Szkolenia Sił Powietrznych w Koszalinie.*  | 11:00 – 13:00 |
| Przerwa | 13:00-13:15 |
| 1. Wypalenie zawodowe w pracy nauczyciela – profilaktyka, konsekwencje, jak pokonać wypalenie.

*dr Grażyna Kowalczyk, certyfikowany psychoterapeuta systemowy, nauczyciel akademicki* | 13:15-14:15 |
| 1. Budowanie dobrego klimatu w szkole.

*Henryka Skarżyńska-Judkowiak, dyrektor Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 52 w Szczecinie* | 14:15-15:00 |

Konferencji towarzyszyć będą:

- konsultacje z psychologiem nt. sposobów radzenia sobie ze stresem

- konsultacje nt. wypalenia zawodowego

- warsztaty z ćwiczeń relaksacyjnych