

SZKOŁA PODSTAWOWA
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI



Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 10 im. Polonii w Słupsku



w ramach Europejskiego Programu Erasmus+

Mobilność kadry edukacji szkolnej



Współfinansowany w ramach
programu Unii Europejskiej
Erasmus+

SZKOLENIE: Bolonia, 23.10.2021r. - 31.10.2021r.

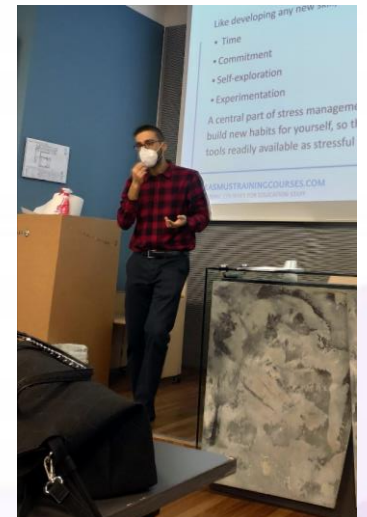
Zarządzanie stresem i czasem- jak ważna jest nauka radzenia sobie z emocjami?

- ❖ Zarządzanie stresem.
- ❖ Ćwiczenia redukujące stres.
- ❖ Style komunikacji.
- ❖ Poznawcze i behawioralne strategie radzenia sobie ze stresem.
- ❖ Zarządzanie konfliktem.
- ❖ Wartości i style życia odporne na stres.



ELA: Erasmus+ Szkolenia dla nauczycieli i kadry edukacyjnej

- Szkolenia z programu Erasmus+ pozwoliły trzem nauczycielom z naszej szkoły na poznanie najważniejszych zagadnień związanych ze stresem oraz metodami jego redukowania. Zapoznaniu się ze stylami komunikacji, a co ważniejsze jak w komunikacji radzić sobie z konfliktem. Niezwykle przydane okazały się zajęcia dotyczące organizacji swojego czasu.





Stres przeszkadza nam w życiu prywatnym i zawodowym. Sprawia że nie radzimy sobie z problemami. Stres jest stanem lub uczuciem doświadczanym w obliczu sytuacji, w której nasza zdolność do radzenia sobie jest zagrożona.



Stres potrafi zmotywować do efektywniejszej i kreatywniejszej pracy. Skutki stresu w głównej mierze zależą od tego, czy daną sytuację postrzega się pozytywnie, czy negatywnie.



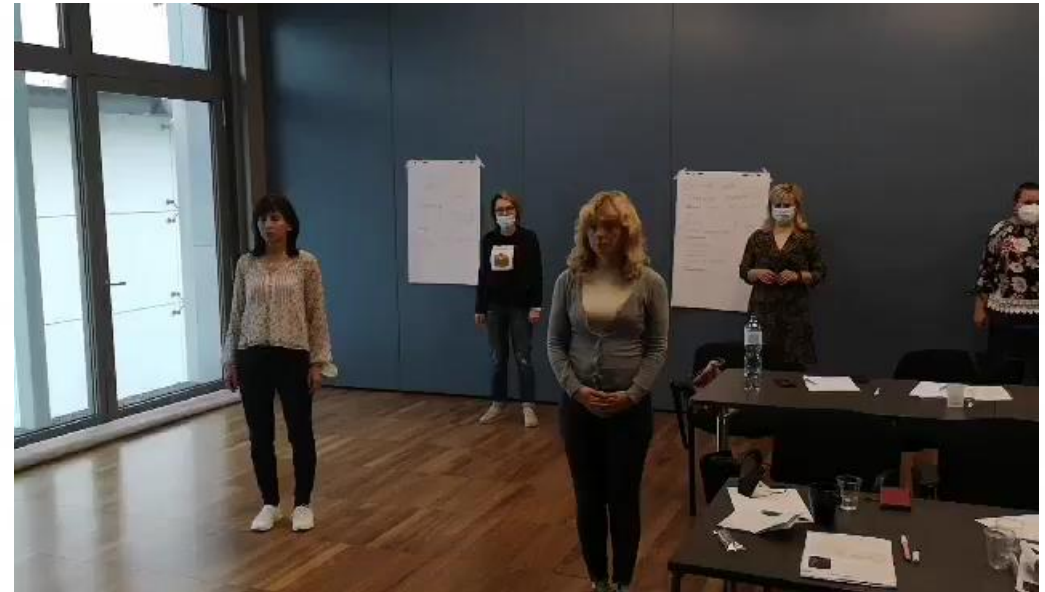
Można wyróżnić cztery rodzaje stresu:

1. Stres ogólny.
2. Stres skumulowany.
3. Ostry stres traumatyczny.
4. Stres pourazowy.



Jak radzić sobie ze stresem?

- **Głębokie oddychanie** – stosowanie różnych metod oddechowych polegających na głębokim wdechu w wydechu w różnych tempach np. 4-7-8, czy 4-4-4-4.
- **Postępująca relaksacja mięśni** - napinanie mięśni ciała przez 5 sekund następnie ich rozluźnianie przez 30 sekund.
- **Wizualizacja z przewodnikiem** – stworzenie w umyśle sytuacji, która jest relaksująca i uspokajająca.

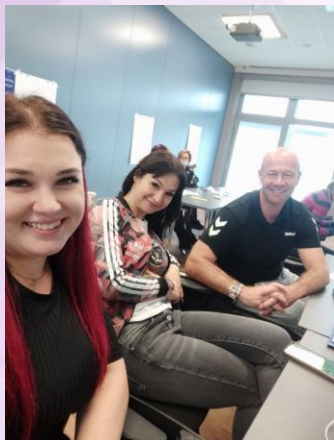


How Can You Cope With Stress

- 1) Deep breathing
- 2) Progressive muscle relaxation
- 3) Guided visualization

ERASMUSTRAININGCOURSES.COM
TRAINING COURSES FOR EDUCATION STAFF





Style komunikacji

*„Nie czuj się jak ryba wyjęta z wody –
naucz się być asertywnym.”*

- **Pasywny** – brak wyrażania punktu widzenia, unikanie, wycofany język ciała.
- **Agresywny** – obwinianie, oskarżanie, zastraszająca mowa ciała, podniesiony głos.
- **Pasywno-agresywny** – wstrzymanie się z wyrażaniem obaw, przekaz niewerbalny jest sprzeczny z werbalnym
- **Asertywny** – przejmowanie inicjatywy, aktywne słuchanie, pewny głos i mowa ciała.

ERASTRAININGCOURSES.COM
TRAINING COURSES FOR EDUCATION STAFF

ela

Styles of Communication

- ✓ Passive
- ✓ Passive/Aggressive
- ✓ Aggressive
- ✓ Assertive





<https://www.youtube.com/watch?v=f3NmLUINP80>

Style rozwiązywania konfliktów

Konflikt jest to sprzeciw wynikający z nieporozumień z powodu odmiennych myśli, celów i emocji

Conflict Management Styles

- Avoidance - Turtle
- Accommodating/Smoothing – Teddy bear
- Competing/Forcing - Shark
- Compromise - Fox
- Collaborative - Owl

ERASMUSTRAININGCOURSES.COM
TRAINING COURSES FOR EDUCATION STAFF



- Żółw – unikanie
- Pluszowy miś – uprzejmy/spokojny
- Rekin – Konkutowanie/zmuszanie
- Lis – kompromis
- Sowa- współpraca



Eisenhower matrix

Prawidłowa organizacja czasu:

po pierwsze: zrób to co ważne i pilne,
następnie: zrób to co ważne i mniej pilne,
później zajmij się rzeczami: pilnymi ale niekoniecznie ważnymi,
na sam koniec: zrób rzeczy, które nie są ważne ani i pilne.



EISENHOWER matrix



- Q1 = Crisis: urgent and important
- Q2 = Quality: important and not urgent
- Q3 = Deception: urgent and not important
- Q4 = Waste: not important and not urgent

ERASMUSTRAININGCOURSES.COM
TRAINING COURSES FOR EDUCATION STAFF





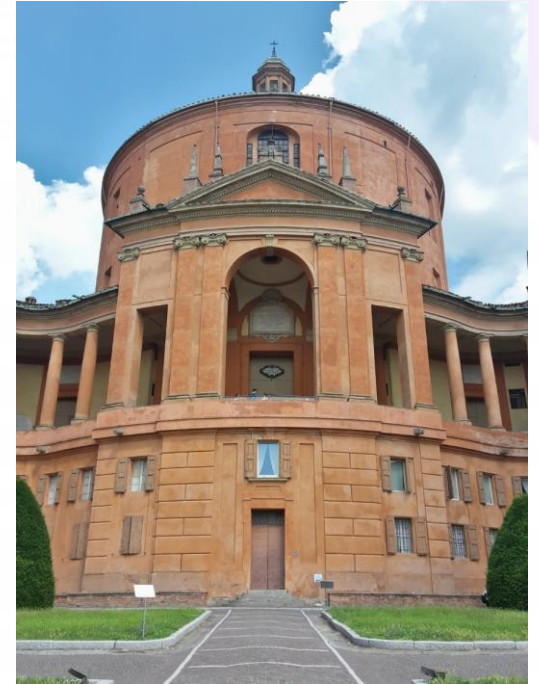
Ela: Erasmus+

- Dzięki uprzejmości Ela: Erasmus + mieliśmy okazję nie tylko na zdobycie wiedzy, ale również na poznanie niesamowitych nauczycieli z różnych krajów z którymi dzięki wspaniałej organizacji mieliśmy możliwość zwiedzania Bolonii i kosztowania wspaniałej włoskiej kuchni. Jesteśmy przekonani, że nowe znajomości zaprocentują współpracą w ramach eTwinningu i realizacją wspólnych projektów z uczniami.



Bolonia

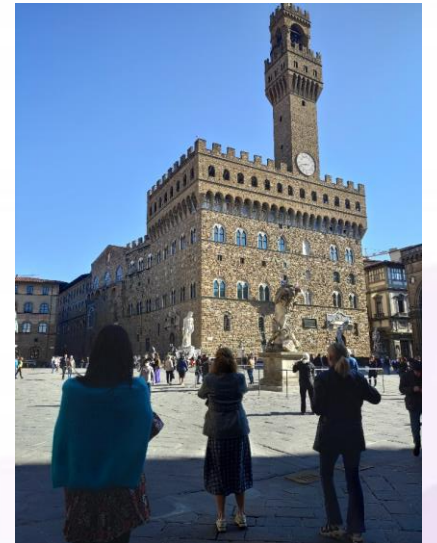
Codziennie zdobywanie wiedzy i nowych doświadczeń wieńczzone było poznaniem Bolonii. Wraz z całą grupą mieliśmy okazję zobaczyć takie miejsca jak Piazza Maggiore wraz z Pomnikiem Neptuna, Dwie Wieże, Bazylikę św. Petroniusza, Bazylikę Santo Stefano, a także Sanktuarium Madonny San Luca.



Florencja



Po intensywnych zajęciach mieliśmy ogromną przyjemność udać się do Florencji. Zobaczyliśmy tam Katedrę Santa Maria del Fiore, Most Ponte Vecchio, Kościół Santa Croce oraz plac Piazza Michelangelo.



Dziękuję za uwagę ;)

Opracowała: Karolina Łyszyk