



# Regionalna Sekcja Oświaty i Wychowania NSZZ "Solidarność" w Lublinie

zaprasza na

## WOJEWÓDZKĄ KONFERENCJĘ

### "KONDYCJA PSYCHOFIZYCZNA NAUCZYCIELI W XXI WIEKU"

# 18 kwietnia 2024 r. WYŻSZA SZKOŁA EKONOMII I INNOWACJI ul. Projektowa 4, Lublin

#### Organizatorzy:

- Regionalna Sekcja Oświaty i Wychowania NSZZ Solidarność
- Region Środkowo-Wschodni NSZZ „Solidarność”
- Lubelska Akademia WSEI

#### Partnerzy/patronat:

- Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego - patronat, partner
- Miasto Lublin - patronat
- Lubelskie Kuratorium Oświaty - patronat
- LW Bogdanka S.A. - Sponsor konferencji
- LSCDN - patronat, partner
- DKK Konsulting
- Stowarzyszenie Sędziów Piłki Nożnej Lubelszczyzny



## PROGRAM KONFERENCJI:

9.00 - 9.30 - Rejestracja gości

9.45 -10.00 - Przywitanie gości i krótkie wystąpienia

10.00 -12.15 - I część - wystąpienia prelegentów:

- Omówienie wyników badań dotyczących kondycji psychofizycznej nauczycieli w XXI wieku, przeprowadzonej w województwie lubelskim (około 15 minut) - **Barbara Turska/Marek Mirosław**
- Dobrostan psychiczny nauczyciela - stan i sposoby dbania o niego (około 30 minut) - **dr Wiesław Poleszak, prof. Akademii WSEI**
- Jak faktycznie jest z kondycją psychofizyczną nauczycieli w XXI wieku? (około 30 minut) - **dr Małgorzata Sitarczyk, prof. Akademii WSEI**
- Z jakimi problemami muszą się mierzyć nauczyciele w XXI wieku? (około 30 minut)- **Malwina Matkowska**

12.15-12.30 - Przerwa kawowa

12.30 -13.30 - II część - szkolenia warsztatowe:

- Trening mentalny dla nauczyciela: jak radzić sobie w sytuacjach trudnych, jak zarządzać sobą, umiejętności wpływu na niwelowanie stresu i presji oraz wypalenie zawodowe (około 30 min.) - **Beata Drewienkowska**
- Jak zrelaksować się po pracy i zapomnieć o edukacji? (około 30 min.) - **Damian Gurba**

13.30 - 14.00 - Lunch

14.00 - 15.00 - Panel dyskusyjny - pytania do gości

15.00 - Zakończenie konferencji

### Goście/ Prelegenci

1. Psychologowie
2. Specjaliści z zakresu treningu mentalnego i technik relaksacyjnych
3. Nauczyciele