

“Preventing teachers’ burnout in primary schools”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Szkolenie: pt. „ Jak rozpoznawać emocje i nimi zarządzać?

Materiały opracowane w ramach projektu:

„Preventing teachers burnout in primary schools”

"Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności”.



I. Prezentacja

dla prowadzącego wsparcie szkoleniowe przeciwdziałające
wypaleniu zawodowemu nauczycieli

Cel szkolenia:

- Wsparcie kompetencji psychologiczno- pedagogicznych uczestników szkolenia w zakresie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu
- Zapoznanie odbiorców z praktycznymi sposobami rozpoznawania i zarządzania własnymi emocjami

Cele szczegółowe:

- Przypomnienie pojęcia Inteligencji emocjonalnej, która jest kluczem do zarządzania emocjami
- Zrozumienie natury emocji – co to są emocje, jakie są ich rodzaje i funkcje.
- Rozpoznawanie emocji – jak skutecznie identyfikować swoje i cudze emocje.
- Zarządzanie emocjami – umiejętności kontrolowania emocji w trudnych sytuacjach i minimalizowania ich negatywnego wpływu.
- Zastosowanie umiejętności emocjonalnych w praktyce –profilaktyka wypalenia zawodowego

Grupa docelowa szkolenia:

Nauczyciele szkoły podstawowej

Opis szkolenia:

- Szkolenie przeznaczone jest dla grupy 15 nauczycieli
- Czas trwania 4 godziny (po 45 min)
- Podzielone na 4 moduły:
 - wprowadzenie do emocji
 - rozpoznawanie emocji
 - zarządzanie emocjami
 - emocje w relacjach

Program szkolenia:

Rozpoznanie potrzeb i oczekiwań szkoleniowych uczestników

Moduł 1: Wprowadzenie do emocji

- Inteligencja emocjonalna – opis obszarów
- Co to są emocje? - krótki wstęp teoretyczny – emocje a nasza psychika i organizm.
- Funkcje emocji – jak emocje pomagają nam przetrwać i dostosowywać się do otoczenia.
- Rodzaje emocji– emocje podstawowe/pierwotne? /(radość, smutek, gniew, strach, wstręt) oraz emocje złożone.

c.d. Program szkolenia

Moduł 2: Rozpoznawanie emocji

- Sygnalizatory emocji – jak rozpoznawać emocje na podstawie sygnałów cielesnych i psychicznych.
- Praktyczne ćwiczenia – identyfikowanie emocji w różnych sytuacjach, zarówno własnych, jak i innych osób.
- Analiza własnych emocji– introspekcja i dziennik emocji jako narzędzia do codziennego użytku.

Moduł 3: Zarządzanie emocjami

- Strategie regulacji emocji – omówienie technik, takich jak:

Oddech i relaksacja – jak oddech wpływa na naszą reakcję emocjonalną.

Techniki poznawcze– jak zmieniać myśli, aby wpływać na emocje.

Odwracanie uwagi i przeformułowanie sytuacji– praktyczne techniki na zmianę perspektywy.

Ćwiczenia praktyczne – wdrażanie strategii regulacji emocji w różnych scenariuszach.

c.d. Program szkolenia

Moduł 4: Emocje w relacjach

- Empatia i jej znaczenie – jak rozumieć i reagować na emocje innych.
- Komunikacja emocjonalna – jak wyrażać emocje, nie raniąc innych, i rozumieć cudze reakcje.
- Umiejętności rozwiązywania konfliktów – radzenie sobie z emocjami w trudnych sytuacjach interpersonalnych

Efekty szkolenia:

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy będą:

- rozumieć własne emocje i umieć je identyfikować.
- zarządzać emocjami, nawet w trudnych sytuacjach.
- budować lepsze relacje dzięki umiejętności empatycznego reagowania na emocje innych.
- posiadać umiejętność stosowania technik zarządzania emocjami w życiu codziennym i zawodowym.

Metody szkoleniowe:

- wykład i prezentacja - wprowadzenie teoretyczne oraz omówienie strategii radzenia sobie z emocjami
- ćwiczenia indywidualne i grupowe – praca z emocjami poprzez praktyczne zadania i symulacje
- warsztaty interaktywne – zajęcia w grupach mające na celu wspólne poszukiwanie rozwiązań i wymianę doświadczeń
- dyskusja – pytania i odpowiedzi z trenerem, pozwalające na głębsze zrozumienie tematu

Wskazówki dla osoby prowadzącej szkolenie:

1. Szkolenie skierowane jest do nauczycieli szkół podstawowych, którzy chcą poprawić swój dobrostan psychiczny i budować lepsze relacje oraz efektywniej radzić sobie ze stresem i napięciem a tym samym przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu. Zarządzanie emocjami to klucz do zdrowego funkcjonowania w każdej dziedzinie życia — od relacji osobistych po zawodowe wyzwania.
2. Prezentacja, która jest częścią materiałów szkoleniowych zawiera treści do pracy z grupą szkoleniową w trakcie warsztatów.
 - a. slajd nr 2, 3, 4, 5 prowadzący może przedstawić grupie w formie wykładu wyjaśniając podane zagadnienia inteligencji emocjonalnej lub formie ćwiczenia. Slajd 2 dzielimy grupę na 3 podzespoły, zadaniem każdej jest przygotowanie definicji pojęć ze slajdu. Następnie wspólne omówienie. Następnie ten sam sposób omawiamy kolejne slajdy 3, 4, 5.

c. d. Wskazówki dla osoby prowadzącej szkolenie:

3. W kolejnych modułach ćwiczenia indywidualne z uczestnikami modeluje prowadzący.



“Preventing teachers’ burnout in primary schools”

2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



II. Szkolenie

Jak rozpoznawać emocje i nimi zarządzać?

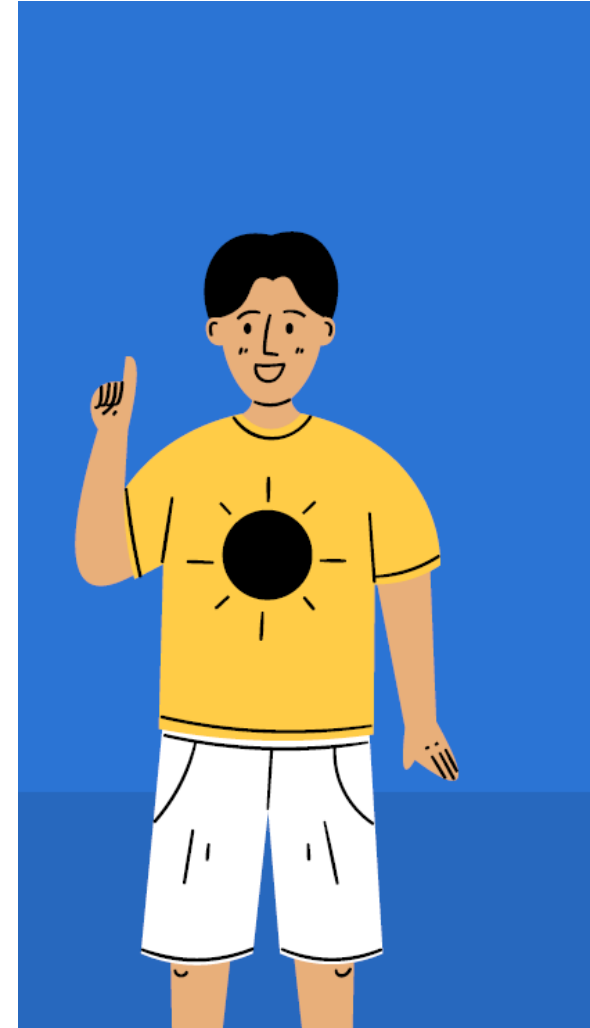
Ilustracje
źródło: www.canva.com



Inteligencja emocjonalna jako określenie 3 obszarów:



1. relacja jednostki ze sobą
2. relacja z innymi
3. stosunek do działania i wyzwań



Kompetencje psychologiczne:

- relacja jednostki ze sobą

- samoświadomość
- samoocena
- samokontrola



Kompetencje społeczne- relacja z innymi

- empatia
- asertywność
- perswazja
- przywództwo
- współpraca



Kompetencje prakeologiczne

- stosunek do działania i wyzwań

- motywacja
- zdolności
- sumienność



Co to są emocje?

Emocje są stanami psychicznymi, mają różny czas trwania. Pojawiają się i znikają. Mają natężenie, czyli mogą być bardzo delikatne i bardzo silne.

Kiedy się pojawiają, emocje powodują zmiany w:

- naszej fizjologii
- w ciele
- myśleniu – sfera poznawcza
- zachowaniu



Wszystkie emocje są ważne i potrzebne !

- emocje przyjemne
- emocje nieprzyjemne



Rodzaje emocji/ emocje pierwotne:

- smutek
- złość
- strach
- radość
- wstręt
- zaskoczenie



Rodzaje emocji/ emocje podstawowe

R. Plutchik:

Robert Plutchik wyróżnił osiem podstawowych emocji, które tworzą przeciwstawne pary:

radość – smutek,

gniew – strach,

wstręt – zaufanie,

zaskoczenie – oczekiwanie

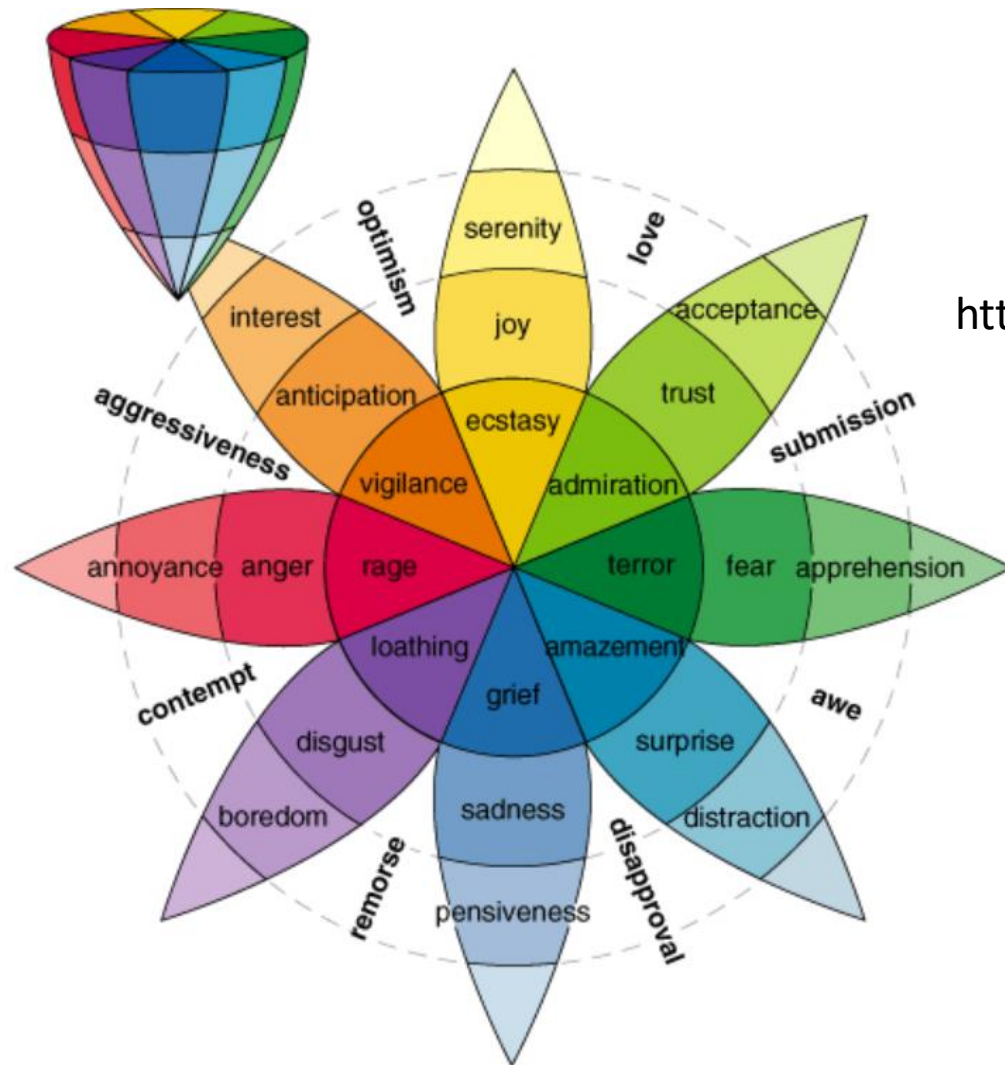


Rodzaje emocji/ emocje złożone R. Plutchik:

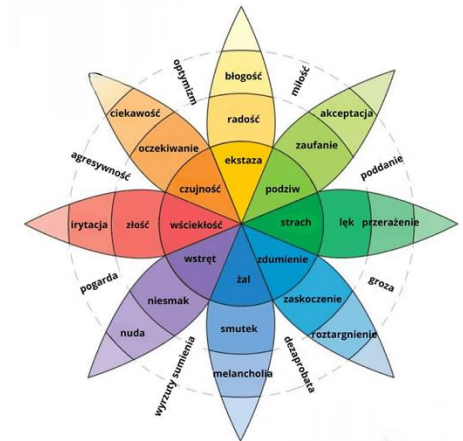
- radość i zaufanie to miłość
- zaskoczenie i smutek to rozczarowanie
- smutek i wstręt to żal
- wstręt i złość to pogarda;
- oczekiwanie i radość to nadzieja
- radość i strach to poczucie winy
- zaskoczenie i wstręt to szok
- smutek i gniew to cierpienie
- strach i smutek to rozpacz
- radość i zaskoczenie to zachwyt
- zaskoczenie i gniew to oburzenie
- strach i wstręt to wstyd
- oczekiwanie i strach to lęk



Koło emocji R. Plutchika



https://pl.wikipedia.org/wiki/Teoria_emocji_Plutchika



Funkcje emocji:

- **Strach** informuje nas o tym, że znaleźliśmy się w sytuacji zagrożenia. Dzięki niemu możemy uniknąć zagrażających czynników. Niereagowanie na ten sygnał może przyczyniać się do pozostawania w sytuacji długotrwałego napięcia, co prowadzi do chronicznego stresu. Z drugiej strony unikanie sytuacji, w których potencjalnie może pojawić się strach, utrudnia rozwój i izoluje nas od otoczenia. Może też przyczynić się do powstania zaburzeń lękowych.
- **Złość** wskazuje, że nasze granice zostały przekroczone bądź nie możemy uzyskać tego, co jest dla nas pożądane. Niekontrolowany gniew prowadzi do przejawów agresji, a nadmiernie kontrolowany – do tłumienia emocji i powstawania urazy.

c.d. Funkcje emocji:

- **Smutek** informuje nas o stracie bądź tęsknocie za kimś lub czymś. Świadomie przeżywany pomaga w przygotowaniu się do zaakceptowania nowej rzeczywistości. Blokowanie smutku może nasilać zgorzknienie i unikanie sytuacji przypominających jego pierwotne źródła.
- **Radość** to informacja o tym, że nasza potrzeba została zaspokojona. Zwiększa działania spontaniczne i żywiołowość. Może jednak powodować obniżenie czujności, krytycyzmu, zbytnią skłonność do podejmowania ryzyka i brak wnikliwego logicznego myślenia.

c.d. Funkcje emocji:

- **Wstręt** ma za zadanie oddalić nas od potencjalnej trucizny.
- **Zaskoczenie** jest sygnałem, że wydarzyło się coś, czego nie planowaliśmy.

Rozpoznawanie emocji



ćwiczenie

Wypisz nazwy emocji, które znasz i teraz przychodzą Ci do głowy



Rodzaje emocji:

- **Smutek** – opuszczone kąciki ust, opuszczone dolne powieki, spuszczone wzrok, a samo spojrzenie wydaje się nieostre; brwi opadające, a czasami przy zmarszczonym czole uniesiona ich wewnętrzna strona.
- **Złość** – zaciśnięte i napięte wargi, brwi ściągnięte w dół i ku sobie i do tego uniesione górne powieki, piorunujące spojrzenie.
- **Strach** – bardzo mocno uniesione górne powieki i brwi, usta otwarte albo lekko rozciągnięte w poziomie.
- **Radość** – zmarszczki po zewnętrznej stronie oczu (tzw. kurze łapki), uniesione policzki, widoczny ruch mięśni wokół oczu
- **Wstręt** – górna warga uniesiona, zmarszczony nos i uniesione nozdrza.

Zarządzanie emocjami



ćwiczenie A

Technika 4-7-8 (Oddech Kontrolowany)

Cel: Pomoc w uspokojeniu emocji, takich jak gniew czy niepokój, poprzez kontrolę oddechu.

1. Znajdź spokojne miejsce i usiądź wygodnie.
 2. Weź głęboki wdech przez nos przez 4 sekundy.
 3. Wstrzymaj oddech na 7 sekund.
 4. Wypuść powietrze przez usta przez 8 sekund.
 5. Powtórz ćwiczenie 3–4 razy, koncentrując się na oddechu i uspokojeniu organizmu.
- * Zastanów się, jak zmienił się Twój poziom napięcia po wykonaniu ćwiczenia.

ćwiczenie B

Przeformułowanie Myśli

Cel: Rozpoznanie automatycznych, negatywnych myśli i przekształcenie ich w bardziej konstruktywne.

1. Wybierz sytuację, która ostatnio wywołała u Ciebie nieprzyjemne emocje (np. strach przed prezentacją).
2. Spisz myśli, które Ci towarzyszyły (np. „Nie poradzę sobie”).
3. Zastanów się, czy te myśli są faktycznie prawdziwe, i przekształć je w bardziej wspierające myśli (np. „Przygotowałem się dobrze, mogę dać z siebie wszystko”).

* Zauważ, jak zmienia się Twoje nastawienie po przeformułowaniu myśli.

ćwiczenie C

Wdzięczność i pozytywne przewartościowanie

Cel: Rozwijanie pozytywnego podejścia do trudnych sytuacji poprzez wdzięczność.

1. Wybierz trudną sytuację, z którą się ostatnio zmierzyłeś.
2. Zastanów się, jakie pozytywne aspekty lub lekcje możesz z niej wyciągnąć.
3. Zapisz, za co możesz być wdzięczny mimo trudności (np. „Dzięki tej sytuacji nauczyłem się czegoś nowego o sobie”).

* Zobacz, jak zmienia się Twój stosunek do tej sytuacji dzięki wdzięczności i pozytywnemu nastawieniu.

ćwiczenie D

Technika STOP

Cel: Zatrzymanie i uspokojenie emocji w sytuacji kryzysowej.

1. S – Zatrzymaj się (ang. Stop). Powstrzymaj się od natychmiastowej reakcji.
2. T – Weź głęboki oddech (ang. Take a breath).
3. O – Obserwuj, co czujesz (ang. Observe). Zidentyfikuj emocje, które pojawiają się w Tobie.
4. P – Przemyśl i podejmij świadomą decyzję (ang. Proceed).

*Przeanalizuj, jak wykorzystanie tej techniki wpłynęło na Twoją reakcję i jak czułeś się po jej zastosowaniu.

ćwiczenie E

Skala Emocji

Cel: Monitorowanie intensywności emocji w celu łatwiejszego zarządzania nimi.

1. Zastanów się, jaka emocja dominuje w danej chwili (np. smutek, złość, niepokój).
2. Oceń intensywność tej emocji w skali od 1 do 10.
3. Wybierz technikę regulacyjną (np. oddech, przeformułowanie myśli) i zastosuj ją.
4. Ponownie oceń intensywność emocji po kilku minutach.

*Zwróć uwagę, jak skuteczna była zastosowana technika i jak wpływała na obniżenie intensywności emocji.

ćwiczenie F

Wgląd w emocje za pomocą dziennika emocji

Cel: Rozpoznanie wzorców emocjonalnych i ich źródeł.

1. Prowadź dziennik emocji przez tydzień. Zapisuj sytuacje, emocje, jakie wywołały i swoje reakcje.
2. Po zakończeniu tygodnia przeanalizuj zapisy, by dostrzec powtarzające się wzorce emocjonalne.
3. Zastanów się, jakie sytuacje najczęściej wywołują trudne emocje i jakie techniki regulacji mogą być w tych przypadkach skuteczne.

* Dzięki dziennikowi możesz lepiej rozumieć swoje emocje i przygotować się na nie w przyszłości.

Emocje w relacjach



ćwiczenie

Scenki -trening empatii i reakcji na emocje innych

Cel: Rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji u innych i reagowania z empatią.

1. W parach lub grupach odegrajcie scenki, w których jedna osoba wyraża określoną emocję (np. frustracja, zmartwienie, radość). Lista może być przygotowana przez prowadzącego – uczestnicy losują.
2. Druga osoba próbuje rozpoznać emocje i odpowiednio na nie zareagować, stosując empatyczną komunikację (np. „Rozumiem, że możesz się czuć...”).

* Omówcie wrażenia z ćwiczenia. Co sprawiło trudność, a co pomogło zrozumieć emocje drugiej osoby?

Model asertywnego komunikatu:

- moje emocje
- fakty zachowania
- moje potrzeby
- prośby, oczekiwania



M. Rosenberg – porozumienie bez przemocy

komunikaty blokujące porozumienie:

ocenianie osądzanie

doradzanie krytykowanie

ignorowanie

pocieszanie

lekceważenie

narzucanie

sugerowanie



Q&A

