

W ramach projektu „ZSCKR Oleszyce wspiera uczniów” (nr FEPK.07.13-IP.01.0044/23)– zadanie nr 2: *Podnoszenie kompetencji i kwalifikacji nauczycieli* 15 nauczycieli z ZSCKR w Oleszycach uczestniczyło w kursie **„Wypalenie zawodowe nauczycieli – rozpoznanie, zapobieganie, wsparcie”**, który odbywał się od 19.05.2026 r. do 20.05.2026 r.

Kurs dotyczył jednego z najważniejszych problemów współczesnej edukacji, czyli wypalenia zawodowego nauczycieli. Kurs miał na celu zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu długotrwałego stresu, przeciążenia obowiązkami oraz presji zawodowej na zdrowie psychiczne i efektywność pracy pedagoga. Podczas szkolenia uczestnicy poznawali mechanizmy powstawania wypalenia zawodowego oraz jego najczęstsze objawy, takie jak przewlekłe zmęczenie, spadek motywacji, trudności emocjonalne, obniżone poczucie satysfakcji z pracy czy problemy w relacjach z uczniami i współpracownikami. Omawiano również czynniki ryzyka występujące w środowisku szkolnym, między innymi nadmierne obciążenie administracyjne, trudne sytuacje wychowawcze oraz brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Ważnym elementem kursu było przedstawienie sposobów zapobiegania wypaleniu zawodowemu. Nauczyciele poznawali techniki radzenia sobie ze stresem, metody organizacji pracy, sposoby budowania odporności psychicznej oraz znaczenie odpoczynku i regeneracji. Szkolenie podkreślało także rolę wzajemnego wsparcia w gronie pedagogicznym, dobrej komunikacji oraz korzystania z pomocy specjalistów w sytuacjach kryzysowych.

Kurs pomagał nauczycielom lepiej dbać o własny dobrostan psychiczny, poprawę jakości pracy oraz budowanie bardziej przyjaznej atmosfery w środowisku szkolnym.

