

## **Wypalenie zawodowe – gdy praca przestaje dawać satysfakcję, czyli o moralności i zdrowiu psychicznym w zawodzie nauczyciela**

W pracy nauczyciela nie brakuje sytuacji trudnych i stresowych, wie o tym każdy, kto wykonuje ten zawód. Konsekwencją długotrwałego stresu może być wypalenie zawodowe, którego skutki bywają groźne. Właśnie temu zagadnieniu poświęcone było spotkanie szkoleniowe *Wypalenie zawodowe – gdy praca przestaje dawać satysfakcję, czyli o moralności i zdrowiu psychicznym w zawodzie nauczyciela*, zorganizowane w dniu 5 kwietnia 2016 roku w Centrum Doskonalenia Nauczycieli Publicznej Biblioteki Pedagogicznej w Koninie Filii w Turku. Poprowadziły je panie Karolina Niespodziańska i Mariola Nawrocka. W spotkaniu wzięli udział nauczyciele zainteresowani problematyką wypalenia zawodowego, a zwłaszcza sposobom zapobiegania.



Na początku spotkania nauczyciele wypełnili test diagnozujący stopień zagrożenia wypaleniem zawodowym.

Następnie pani Karolina omówiła wpływ stresu na funkcjonowanie nauczyciela – jego zdrowie oraz efektywność i zachowanie w pracy.

Kolejnym punktem spotkania było wypalenie zawodowe – jego definicja, przyczyny oraz symptomy. Zebrani dowiedzieli się także, w jaki sposób można mu zapobiegać.

Pani Karolina zaprezentowała wyniki badań własnych na temat wypalenia zawodowego przeprowadzonych wśród nauczycieli.

Na koniec zebrani otrzymali kilka praktycznych wskazówek, które stosowane „na co dzień” mogą pomóc w walce ze stresem i zapobiec pojawieniu się wypalenia. Są to między innymi: unikanie negatywnych myśli na swój temat, zadbanie o właściwy odpoczynek, stawianie sobie realnych celów, szukanie wsparcia wśród zaufanych osób, walka z nadmiarem obowiązków, właściwe zarządzanie swoim czasem.

Uczestnicy spotkania podzielili się także swoimi sposobami na walkę ze stresem.