

**"ZARZĄDZANIE SOBĄ"**  
w pracy nauczyciela  
- energia,  
motywacja, postawa

← Back  
TO  
School  
WITH  
MACMILLAN



# ENERGIA

Co powoduje, że ją wytracamy?

Co nam ją zabiera, co regeneruje?

Jak nasza motywacja i energia są ze sobą powiązane?

Czy relacje mają znaczenie i dlaczego zmiany  
tyle nas kosztują?

# ZAŁOŻENIA

Możemy zrobić w życiu tyle,  
na ile wystarcza nam ENERGII.

Energia to także wskaźnik  
zdrowia, satysfakcji, witalności.

# METAFORA

## „Metafora maratończyka”

Dlaczego chcesz umieć zarządzać  
własną energią?

„Mam ambitne cele/wyzwania i chcę by mi jej starczyło, aby je realizować”

„Chcę zachować zdrowie”

„Chcę się dobrze czuć”

„To moje życie i chcę nim mądrze kierować”

„Chcę uniknąć wypalenia”

„Chcę zachować balans”

„Nie chcę czuć się jak ofiara”

„Chcę żeby mi jej starczyło na długie lata”

„Chcę umieć dbać o siebie, by jak najlepiej służyć innym”

# PRZECHODZENIE PRZEZ TRUDNOŚCI



**ENERGIA  
„ZARZĄDZANA”**

**Osobowość  
Ukryte założenia i przekonania  
Relacje  
Nawyki  
Trudności**



**wypalenie i brak energii**

**"Wypalenie jest rezultatem długotrwałego lub powtarzającego się obciążenia w wyniku długoletniej intensywnej pracy dla innych ludzi [...]"**

**Wypalenie jest bolesnym uświadomieniem sobie, że nie jestem w stanie już więcej pomóc, że nie mogę dać więcej i całkowicie zużyła/em swoje siły..."**  
(Aronson, 1985).

# WARTOŚCI I CELE

Co jest dla mnie ważne?

O co mi chodzi w pracy, życiu?

Gdzie są moje granice?

Gotowość do zmian.

Co powoduje, że chcę być tu  
gdzie jestem?

Co wartościowego dają i  
otrzymuję?

HOW TO  
IDENTIFY YOUR  
CORE VALUES

(AND WHY YOU  
SHOULD...)

BEETRUET.COM



**„KOŁO ŻYCIA”  
(PRZYKŁAD)**

Balans  
Co i jak chcę/potrzebuję zmienić?



**„Pola zastępcze” - obszary,  
które nas angażują,  
składają się na „poczucie sensu”,  
stanowią barierę wypalenia.**

**NASZE WEWNĘTRZNE DIALOGI – DAJĄ  
NAM WSPARCIE, CZY NAS OSŁABIAJĄ?**



← Back  
TO  
School  
WITH  
MACMILLAN

**NIE CHODZI O TO, CO MÓWISZ DO INNYCH,  
LECZ  
CO SOBIE,  
KIEDY SPOTYKA CIĘ  
TRUDNOŚĆ**



← Back  
TO  
School  
WITH  
MACMILLAN

**MYŚLI  
POZBAWIAJĄCE  
ENERGII  
(DESTRUKCYJNE)**

„Nie nadaję się do tego/do niczego”

„Jestem na to za słaba”

„To nigdy nie zadziała”

„Zawsze coś się musi zepsuć”

„Mam tego dosyć”

„Znowu coś się musiało niepomyślnego wydarzyć”

„Ja to zawsze muszę coś zepsuć”

**MYŚLI  
POZWALAJĄCE  
UTRZYMAĆ  
ENERGIĘ  
(KONSTRUKTYWNE)**

„Tym razem sytuacja (zadanie, sprawa) była szczególnie trudna”

„To wymaga nieco wysiłku/czasu itd.”

„Wczoraj rzeczywiście odpuściłam, ale dziś to zrobię”

„Czasami bywam zniechęcona”

„Zrobiłam/zrobiłem to, co mogłam/mogłem w tych okolicznościach”

# Może nie OPTYMIZM, ale konstruktywne UREALNIENIE

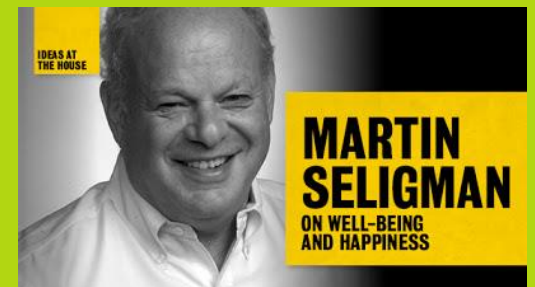


prof. Martin Seligman

← Back  
TO  
School  
WITH  
MACMILLAN

**FILARY  
DOBROSTANU**

**przyjemność**  
**zaangażowanie**  
**sens**





**UNIKAJ „PRZEŚLADOWCÓW”!**  
**NIE STARAJ SIĘ BYĆ „WYBAWĄ”!**  
**UNIKAJ POZYCJI „OFIARY”!**

# „TRÓJKĄT DRAMATYCZNY”

„PRZEŚLADOWCA”

„Jesteś beznadziejna/ny”  
„Nic nie potrafisz”  
„Musisz”  
„Powinieneś”

„Nie mam pojęcia co zrobić,  
sam(a) nigdy nie dam sobie  
rady, to wszystko mnie  
przerasta.” „Co ja mogę”

„WYBAWICIEL”

„Daj, pomogę Ci, nie martw  
się, zrobię to za Ciebie  
i będzie ok.” Co Ty byś beze  
mnie zrobił/a?”

„OFIARA”

# PIĘĆ POMOCNYCH PYTAŃ

Czy ta osoba poprosiła o pomoc?

Czy ja chcę pomóc?

Czy mam do tego kompetencje/zasoby/siły?

Czy robię mniej niż 50%?

Czy ta osoba wychodzi silniejsza, niezależna?

# „WYUCZONA BEZRADNOŚĆ”

Nawyki

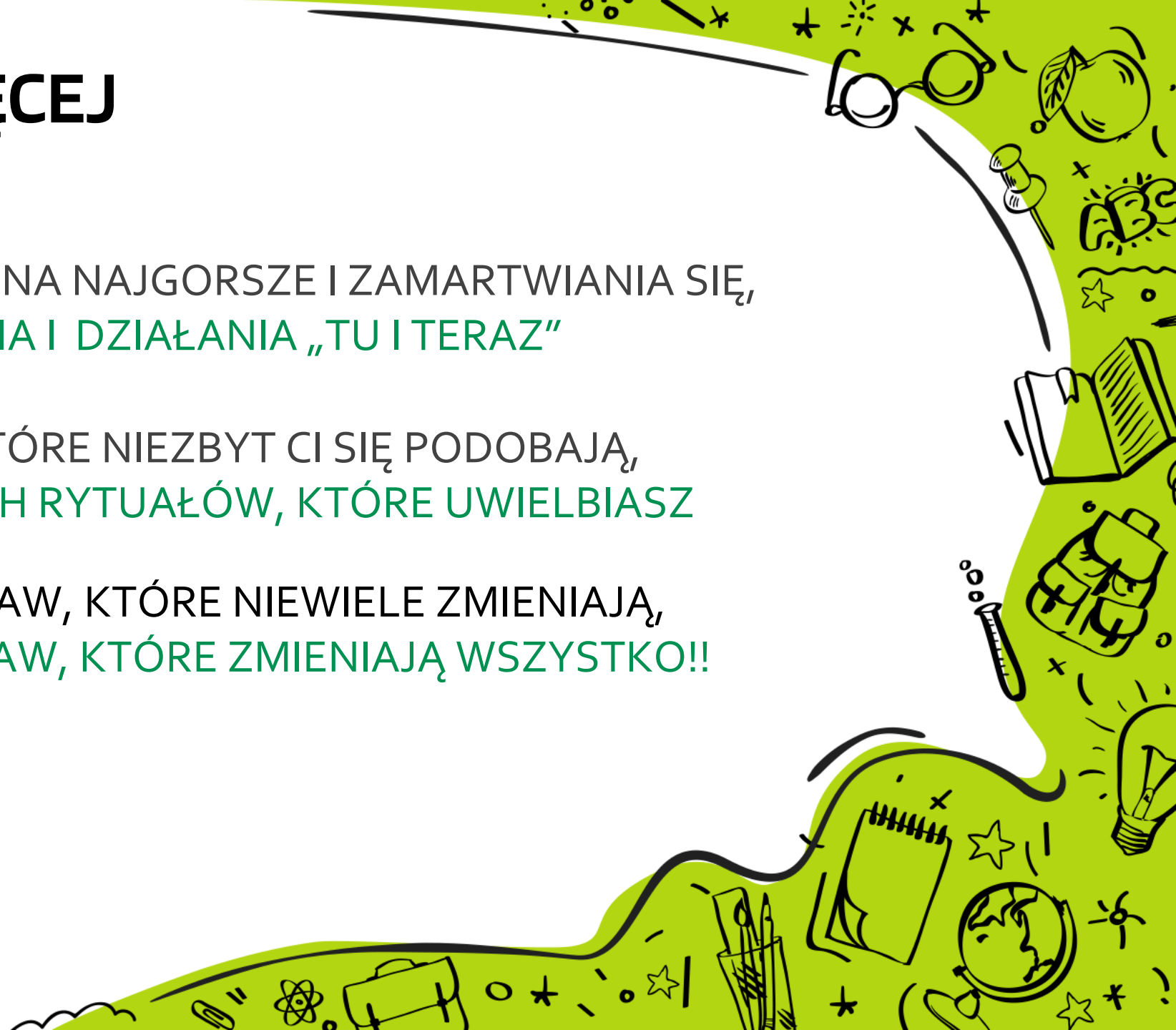
„Strefa komfortu”



Eksperyment - („Rybki”)

# MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

1. MNIEJ... OCZEKIWANIA NA NAJGORSZE I ZAMARTWIANIA SIĘ,  
WIĘCEJ... ZAPOBIEGANIA I DZIAŁANIA „TU I TERAZ”
2. MNIEJ... NAWYKÓW, KTÓRE NIEZBYT CI SIĘ PODOBAJĄ,  
WIĘCEJ... CODZIENNYCH RYTUAŁÓW, KTÓRE UWIELBIASZ
3. MNIEJ... WIELKICH SPRAW, KTÓRE NIEWIELE ZMIENIAJĄ,  
WIĘCEJ... MAŁYCH SPRAW, KTÓRE ZMIENIAJĄ WSZYSTKO!!



**Nauczmy się odróżniać rzeczy,  
na które wpływ mamy,  
od tych, na które wpływu nie mamy,  
a swoją cenną życiową energię i uwagę przekierujemy na to,  
co zależy od nas:  
na swoje reakcje, na interpretację faktów,  
na kształtowanie relacji i charakteru, na obieranie odpowiednich celów.**