

## Szkolenie online:

### Zarządzanie czasem i emocjami oraz profilaktyka wypalenia zawodowego w zawodzie nauczyciela

Jest wiele stresorów, które utrudniają nam codzienne funkcjonowanie oraz podejmowanie trafnych decyzji. Problemy dnia codziennego, pieniądze, praca, choroby, zmęczenie. Ale także kultura pośpiechu, ograniczenia związane z epidemią COVID, wreszcie powierzchowne relacje, brak zaufania, czy zwyczajna złość.

## Terminy i miejsce:

## Program

### Dzięki szkoleniu dowiesz się:

- Czy jesteś osobą reaktywną i jeśli tak, to w jaki sposób to zmienić?
- Dlaczego trudno jest panować nad emocjami?
- W jakich sytuacjach to się najlepiej udaje?
- Od czego zależy poczucie faktycznego dobrostanu/szczęścia w życiu?
- Dlaczego NAPRAWDĘ zależy to od Ciebie a nie od okoliczności?
- Dlaczego umysł kocha się koncentrować?
- Jakich popełniasz błędy?
- Co już teraz możesz zrobić dla swojej równowagi emocjonalnej?
- Jak **zarządzać swym czasem i zadaniami** by optymalnie nam służyły?
- Jakich są **symptomy wypalenia zawodowego**?
- Jak polubić nie ulubiane zadania i zafascynować się tym, co nieciekawe?
- Jak **skutecznie motywować** się do rzeczy, które nie przynoszą satysfakcji?

## Prelegenci

dr Tomasz Kozłowski

Socjolog, trener, badacz i publicysta. Wykładowca akademicki na Uniwersytecie SWPS oraz w Wyższej Szkole Bankowej. Jako dziekan współtworzył kilka nowatorskich kierunków studiów. Twórca Poznańskiego Centrum Szkoleniowo-Badawczego oraz współpracownik Fundacji Bonum Humanum. Autor książek i licznych artykułów. Stały współpracownik i felietonista miesięcznika "Dyrektor Szkoły", Wolters Kluwer. Szkoli studentów, menadżerów i nauczycieli.

Kontakt w sprawie szkolenia: