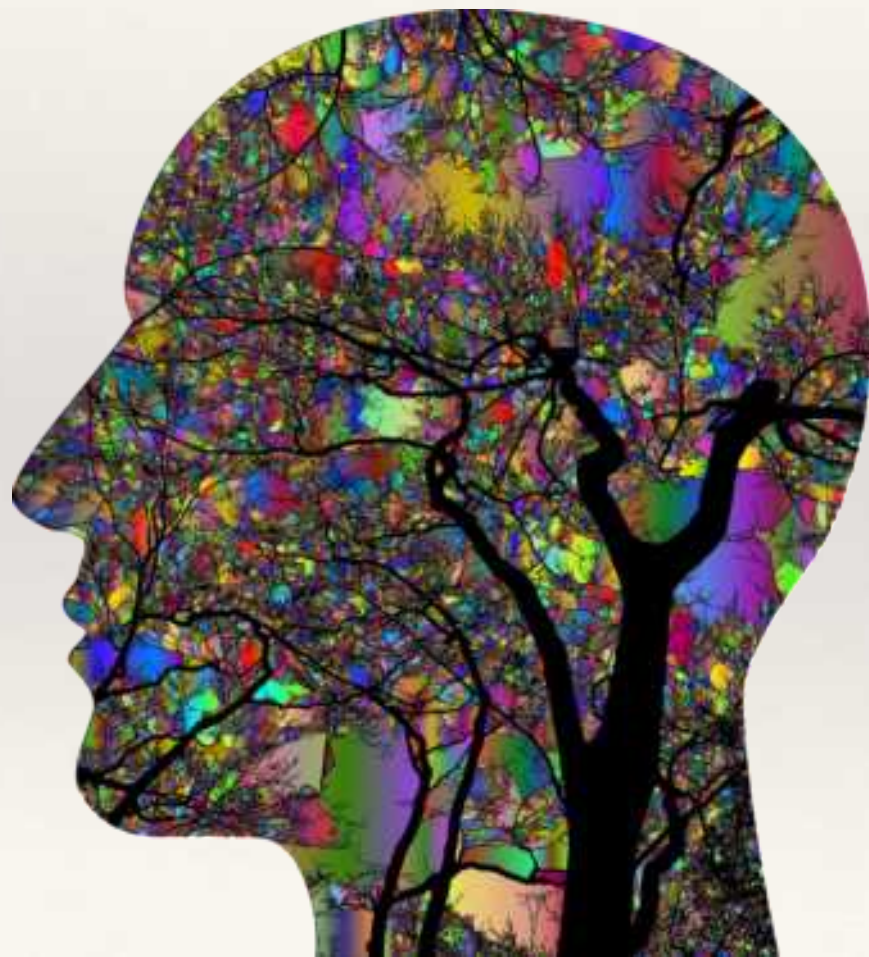


W trosce o dobrostan nauczycieli (i uczniów).



Marta Szałach
nauczycielka konsultantka MCDN OK
m.szalach@mcdn.edu.pl



Cel:

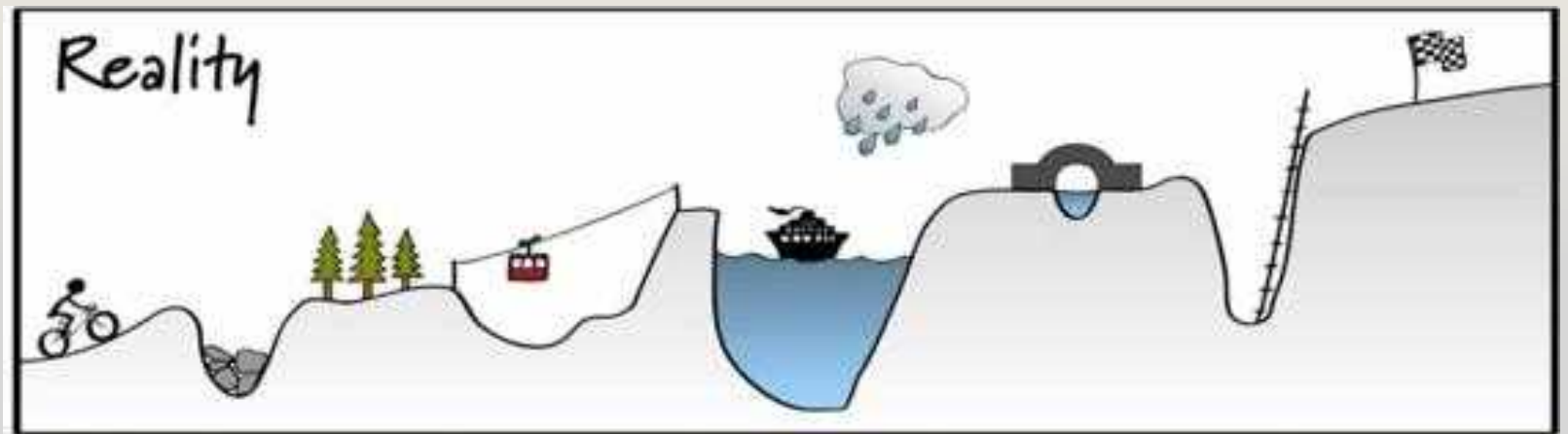
W trosce o dobrostan nauczycieli i uczniów).



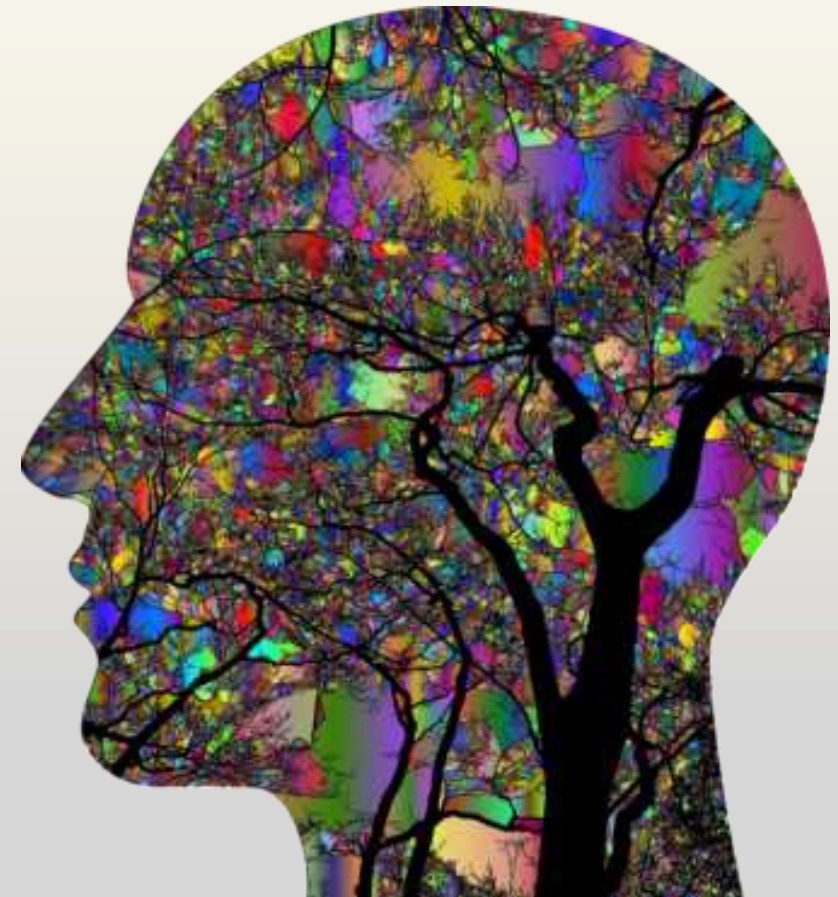
W trosce o dobrostan nauczycieli (i uczniów).



Samo życie ...



Dobrobyt i/czy dobrostan?



Dobrobyt



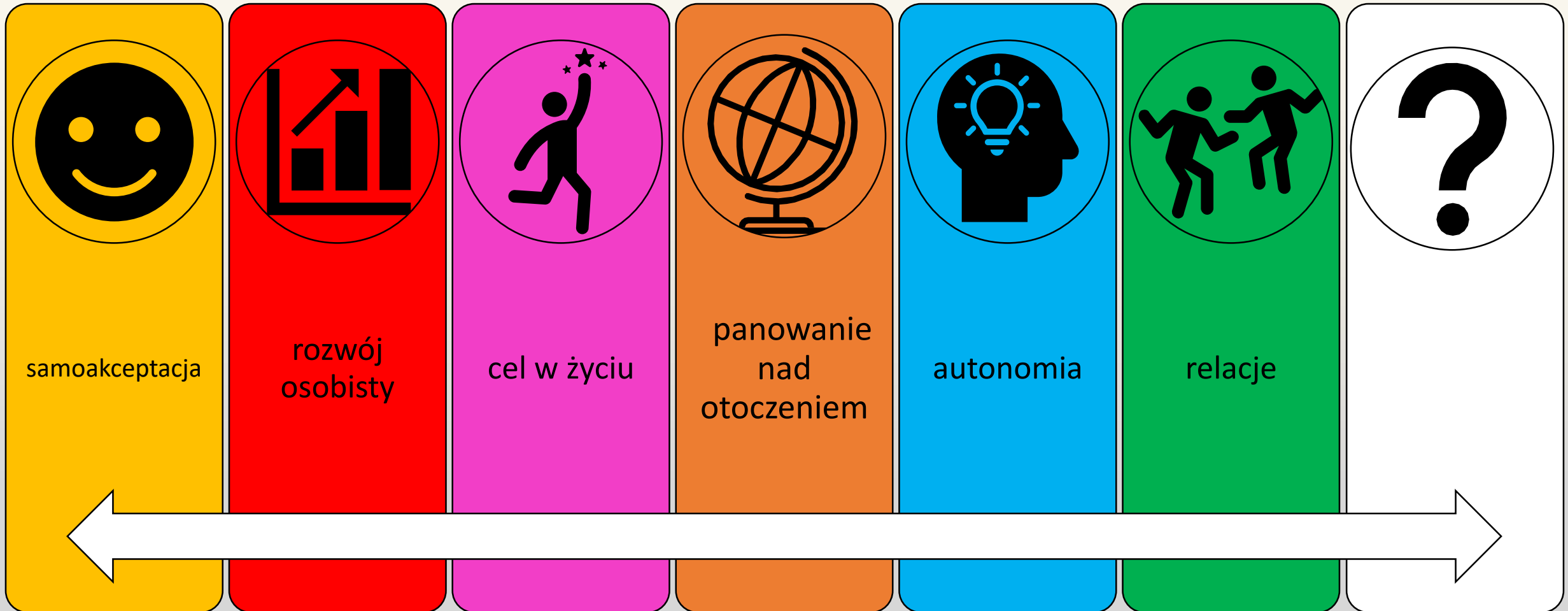
*„zasób dóbr konsumpcyjnych i środków finansowych pozostających do dyspozycji człowieka... traktowany jest on jako swoisty potencjał ekonomiczny konsumpcji, ale w **potocznym rozumieniu stanowi synonim bogactwa**” (Machowska-Okrój 2014)*

Dobrostan psychiczny

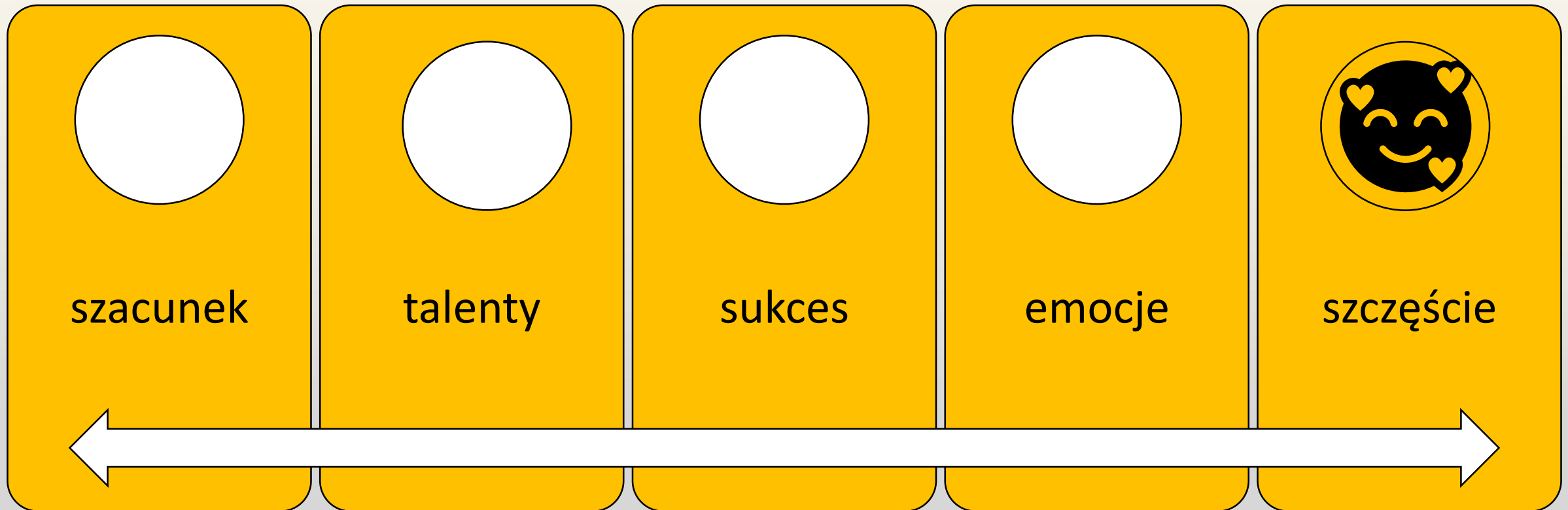
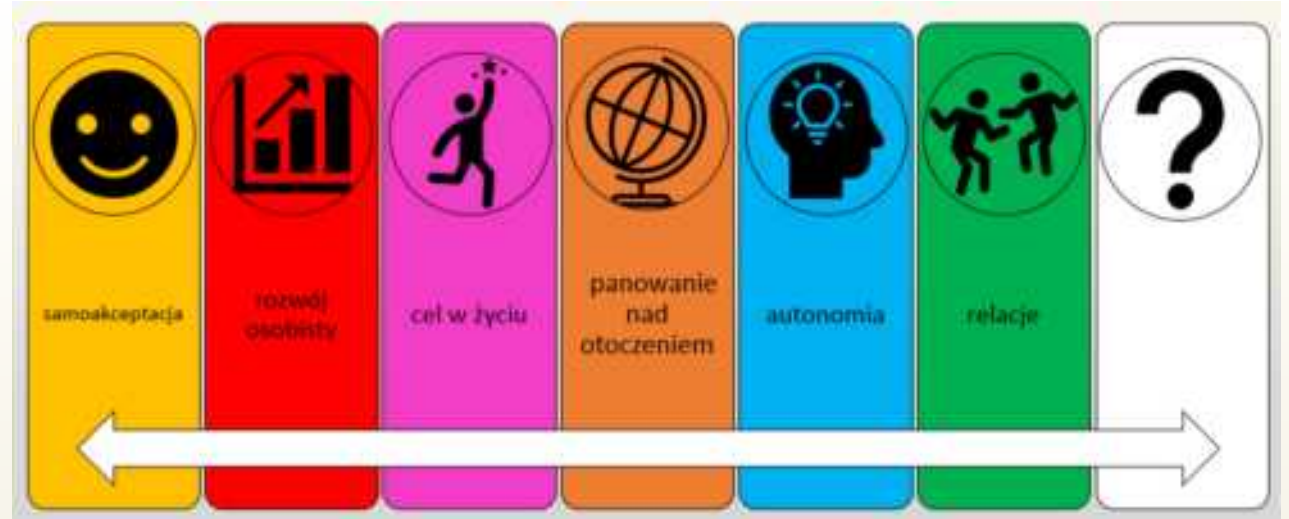
- „zdrowie psychiczne to **dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka**, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji”. Ministerstwo Zdrowia
- „efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na którą składają się wysoki **poziom spełnienia i satysfakcji życiowej ... pozytywne doświadczenia i przyjemne emocje oraz niski poziom negatywnych przeżyć i nastrojów**”. (Kasperek-Golimowska 2012)
- „nazywany również osobowościowym, opisywany jest w sześciu następujących dymensjach, jak: **1)samoakceptacja, 2)osobisty rozwój, 3)cel w życiu, 4)panowanie nad otoczeniem, 5)autonomia, 6)pozytywne relacje z innymi**”. (Cieślińska 2013)



Dobrostan osobisty



Samoakceptacja







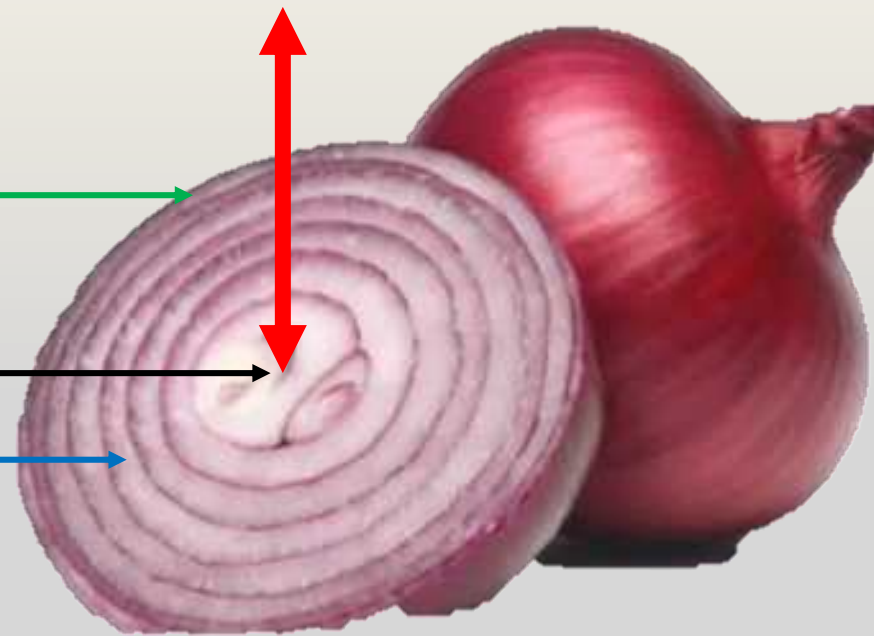
Cebulowa teoria szczęścia

– prof. J.Czapińskiego

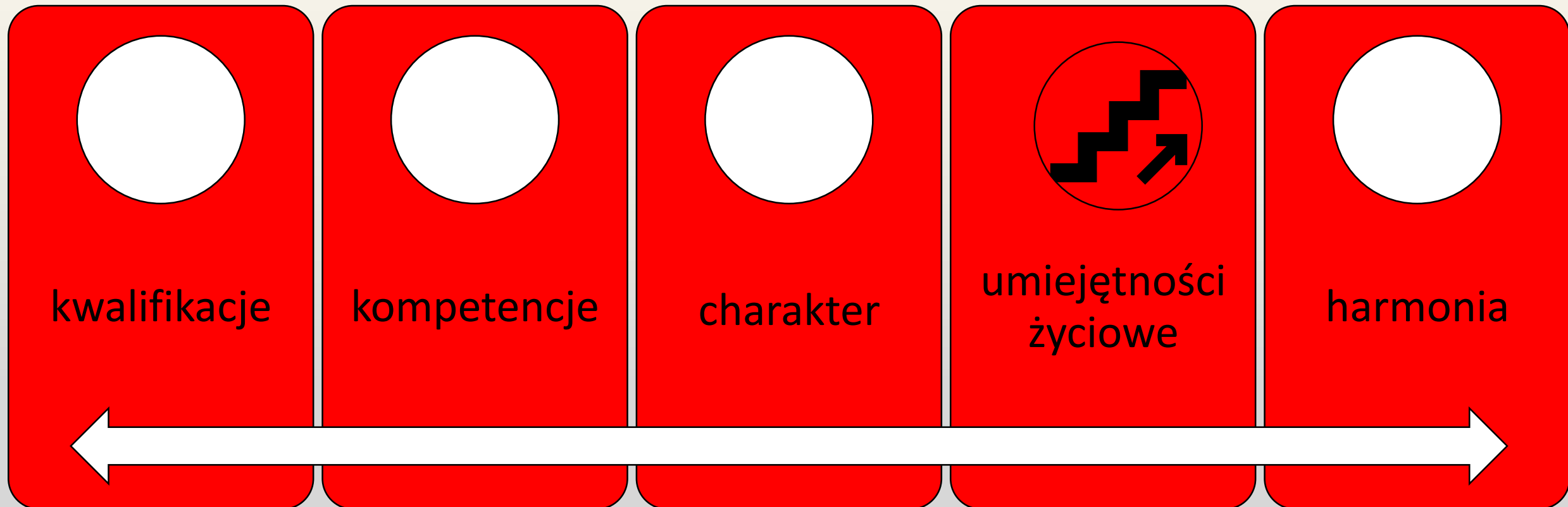
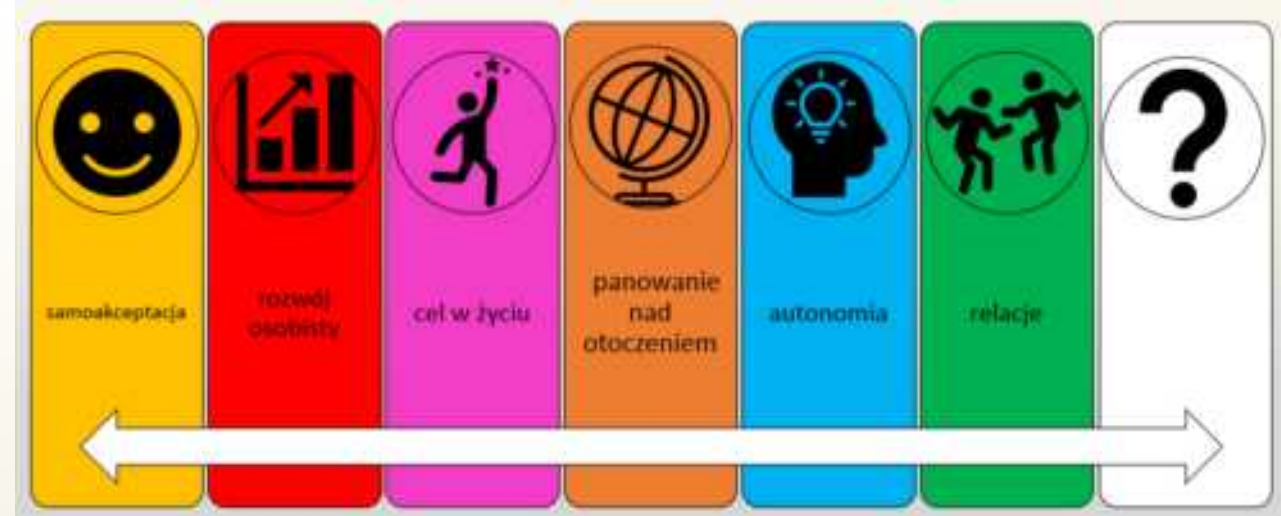
wola życia – zasób genetyczny

**ogólny dobrostan psychiczny –
ogólne zadowolenie z życia**

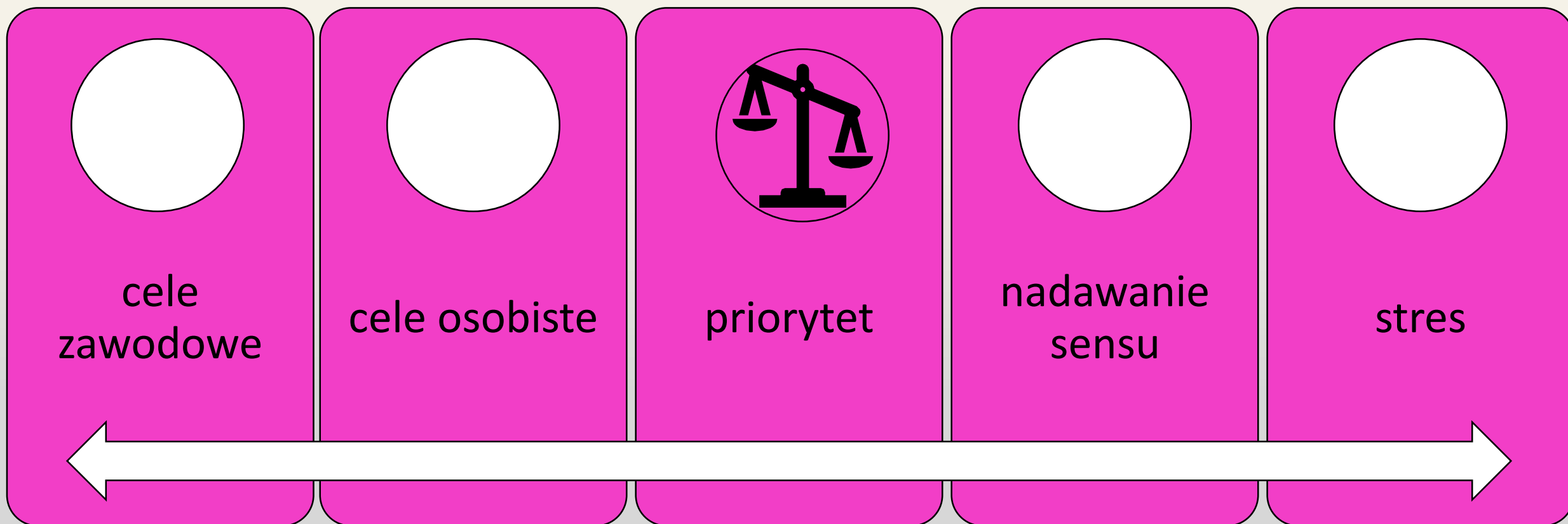
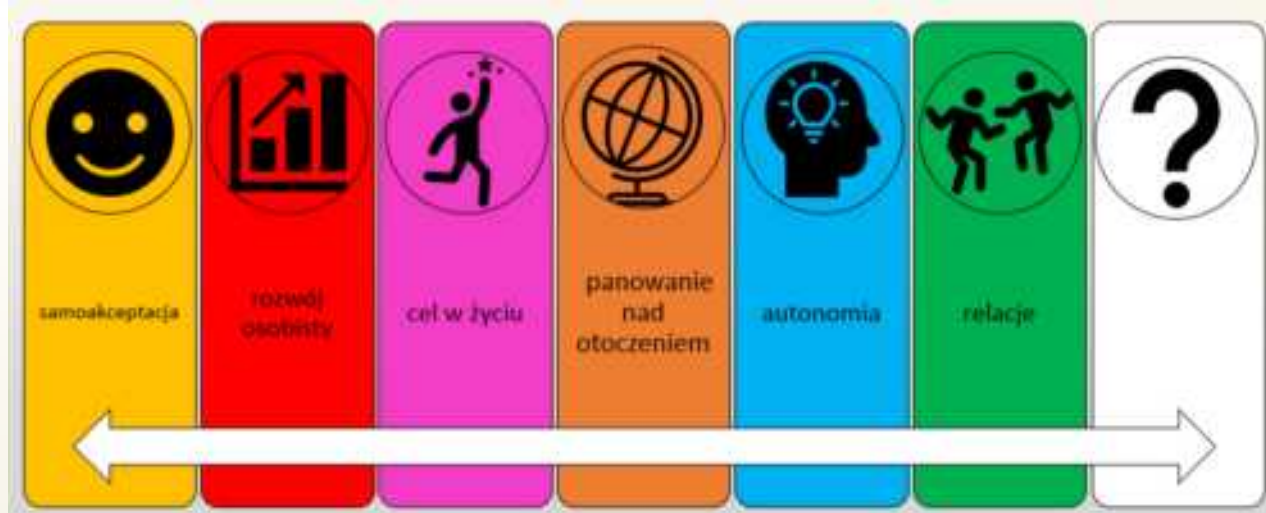
**satysfakcje cząstkowe –
zadowolenie z poszczególnych
dziedzin życia**



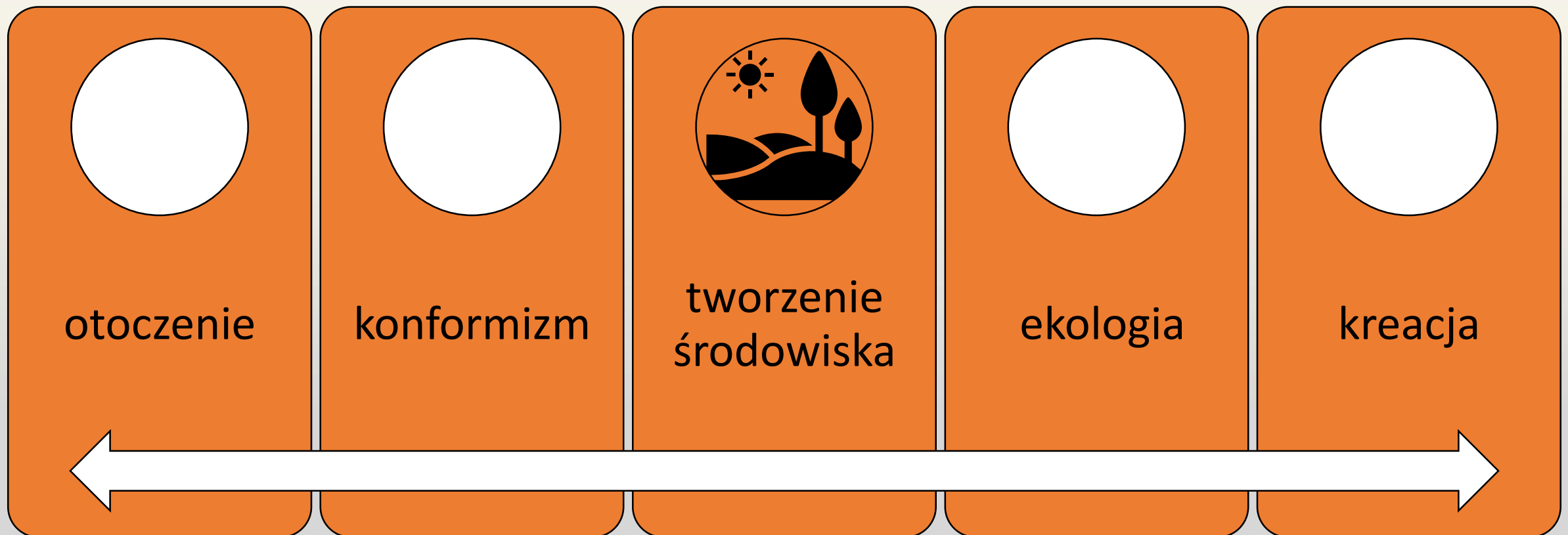
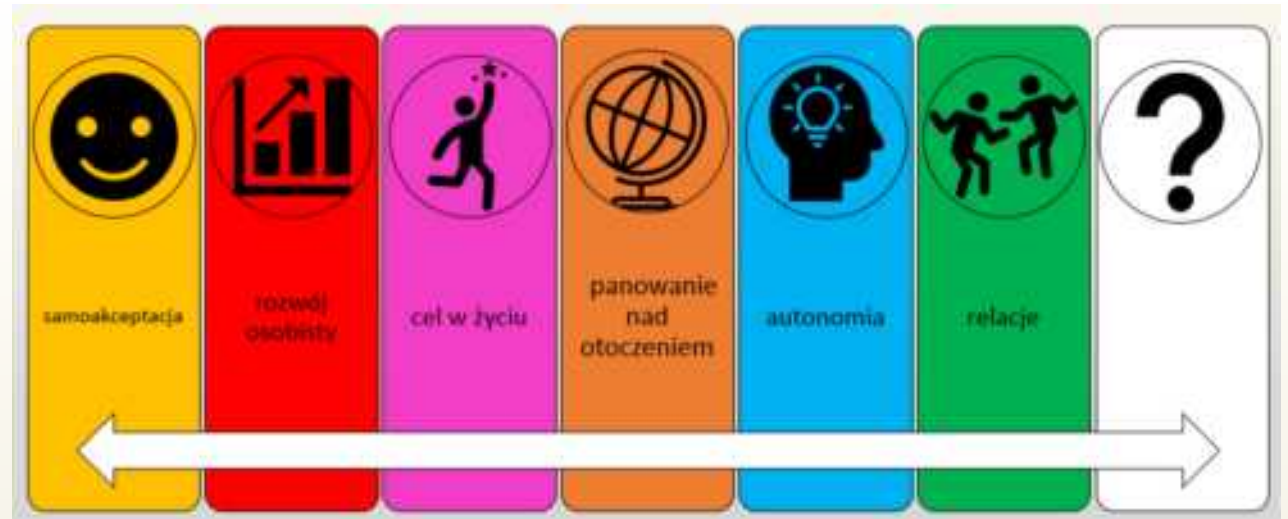
Rozwój osobisty



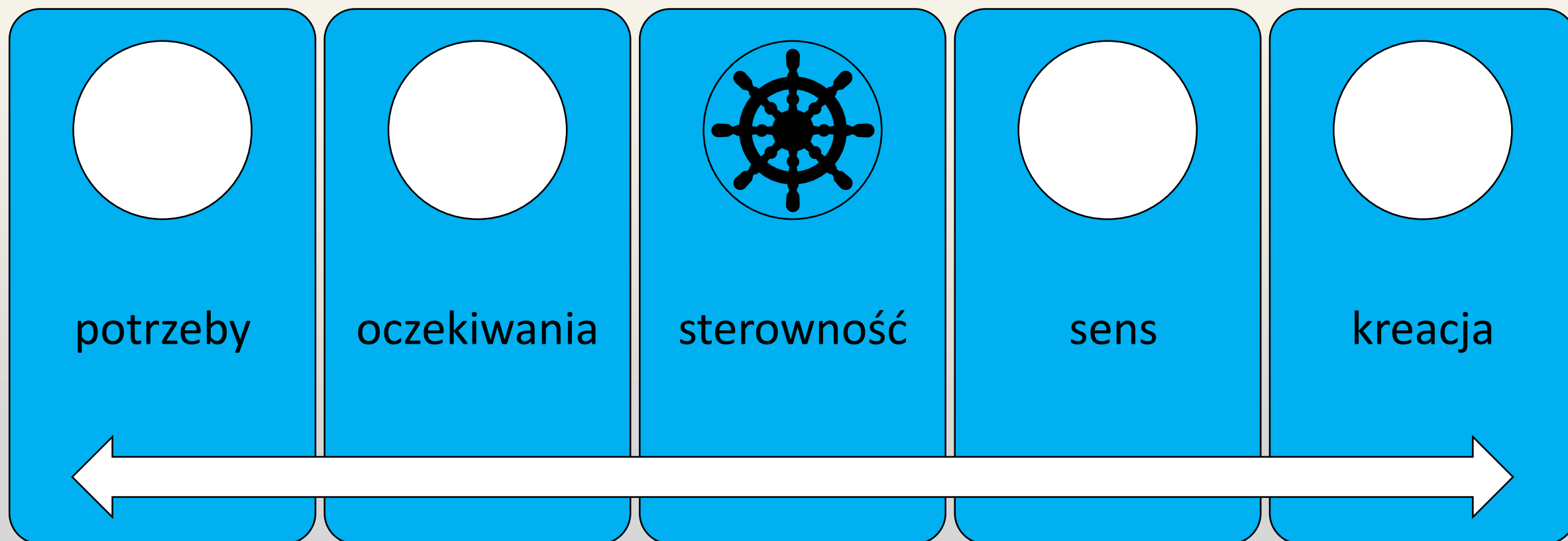
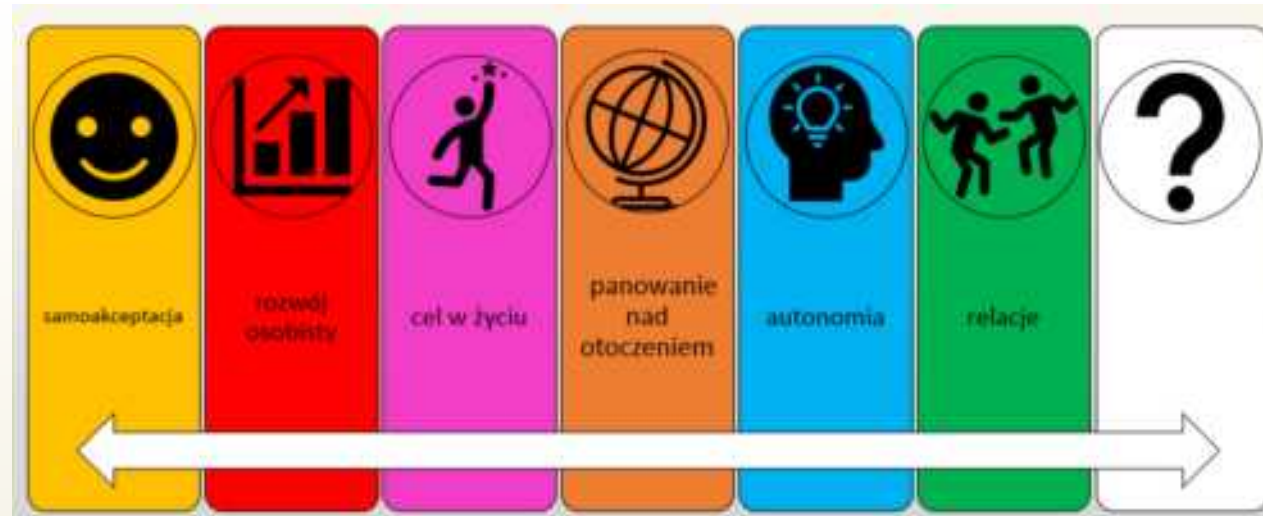
Cel w życiu



Panowanie nad otoczeniem



Autonomia



Słowa mają MOC

Muszę ...

Powinnam ...

Należy ...

Słowa mają MOC

Muszę ...

Powinnam ...

Należy ...

Chcę ...

Wybieram ...

Decyduję ...

Ku refleksji...

*„...żałuję że brakło mi odwagi, by **żyć w zgodzie z samym sobą**
zamiast prowadzić życie jakiego oczekiwali ode mnie inni”*

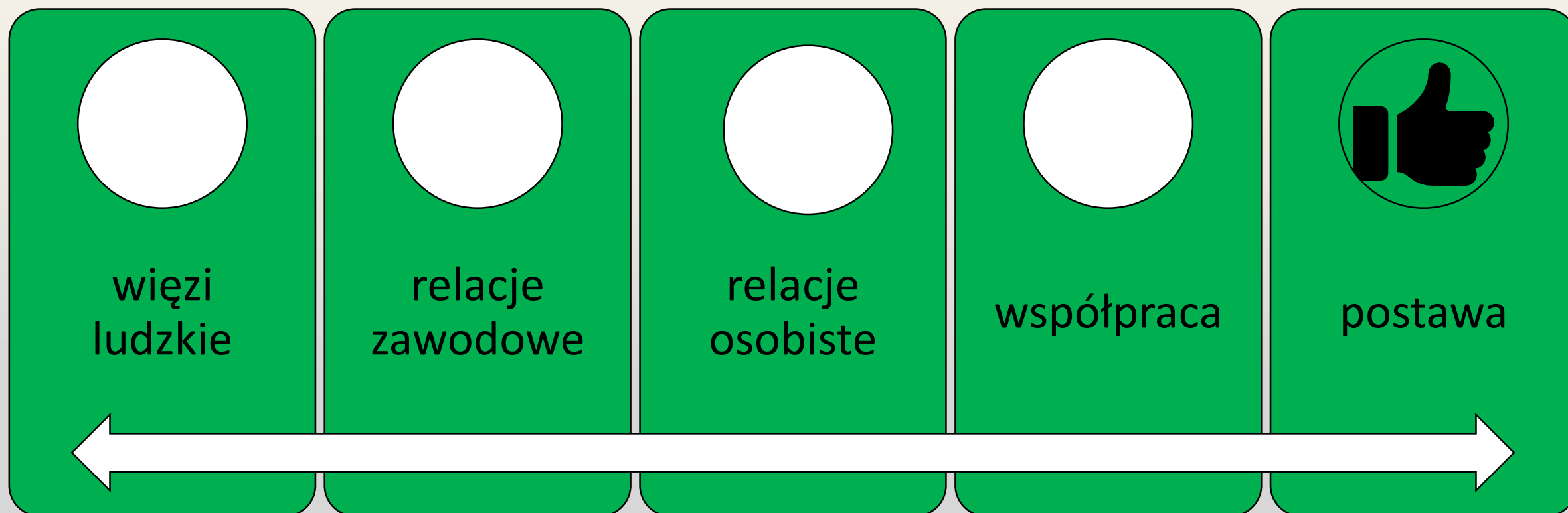
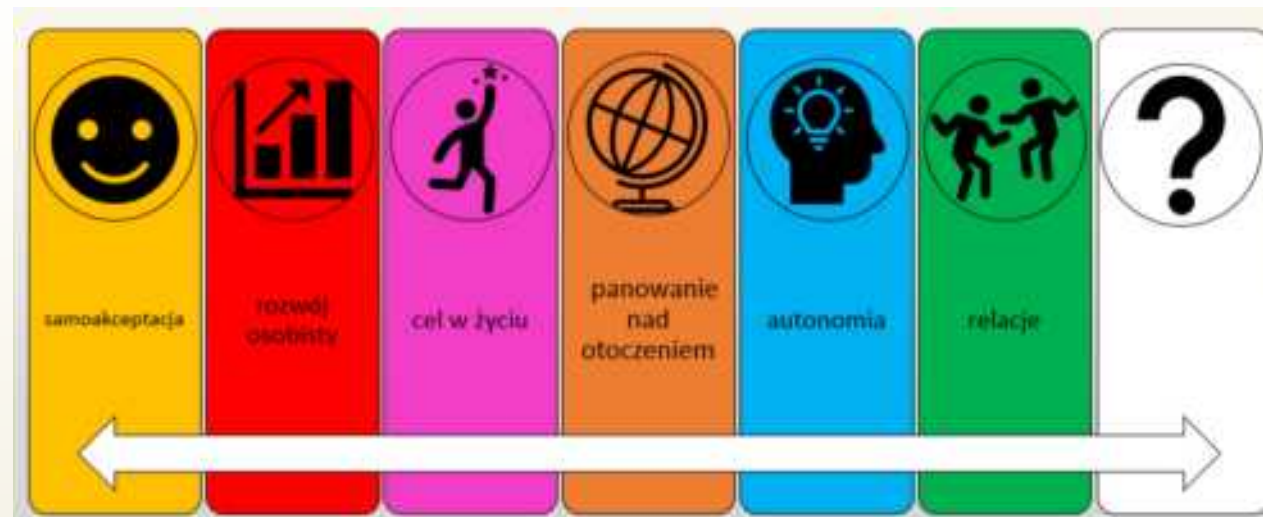
australijska pielęgniarka Bronnie Ware

„Esencjalista. Mniej, ale lepiej”, Greg McKeown

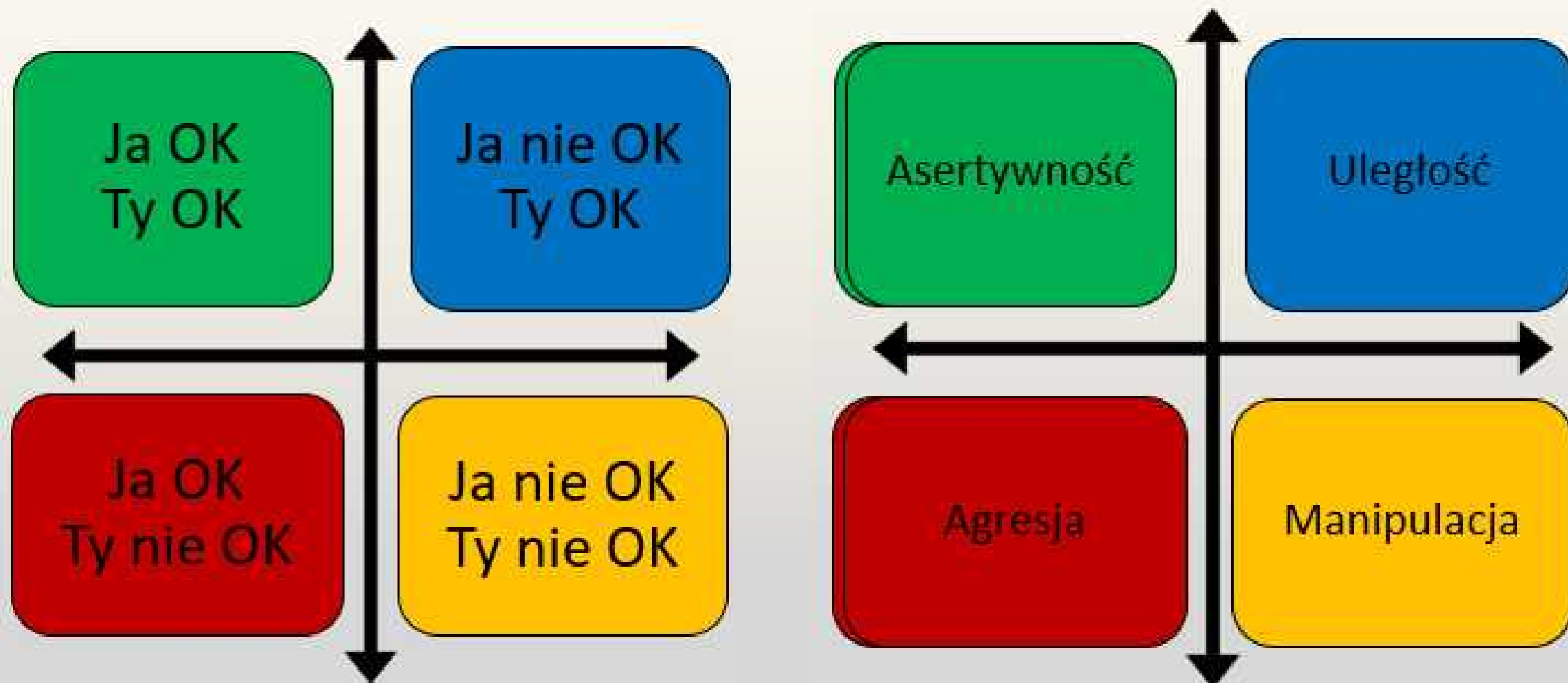
*„(...) człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego-
ostatniej z ludzkich swobód: **swobody wyboru swojego postępowania**
w konkretnych okolicznościach, swobody wyboru **własnej drogi**”.*

Viktor E. Frankl, „Człowiek w poszukiwaniu sensu”

Relacje

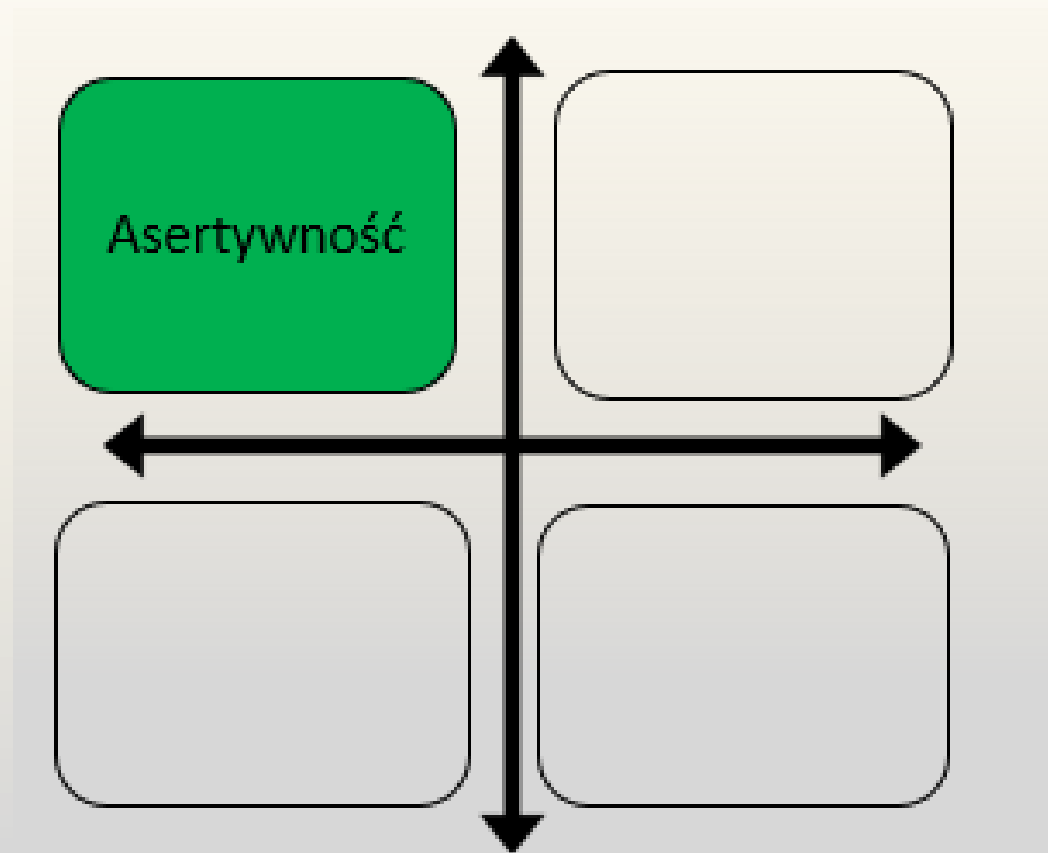


Rodzaje postaw



Asertywność

- Asertywna odmowa:
NIE ↔ TAK
- Asertywna prośba
- Asertywne przyjmowanie pochwał



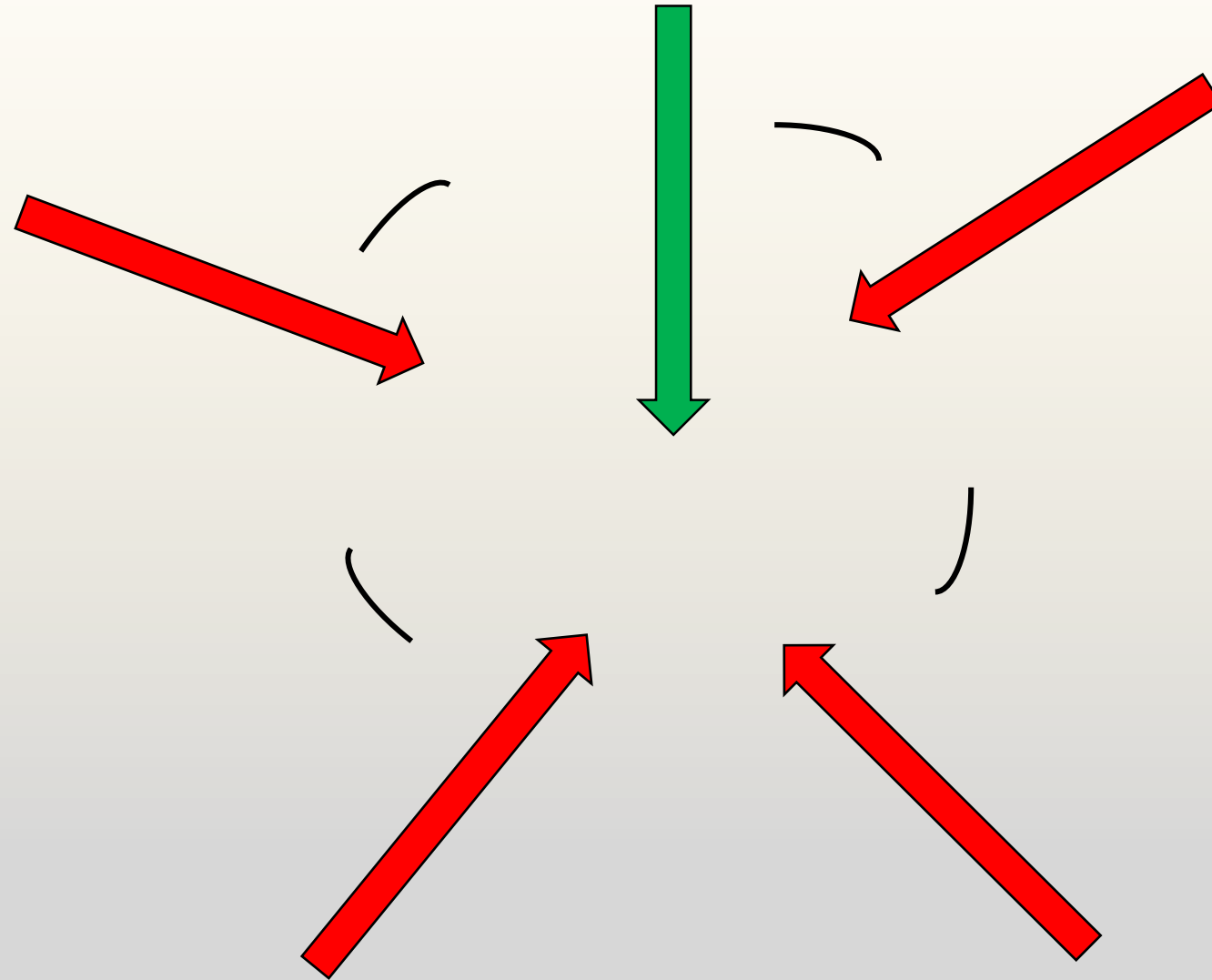
Dobrostan zawodowy



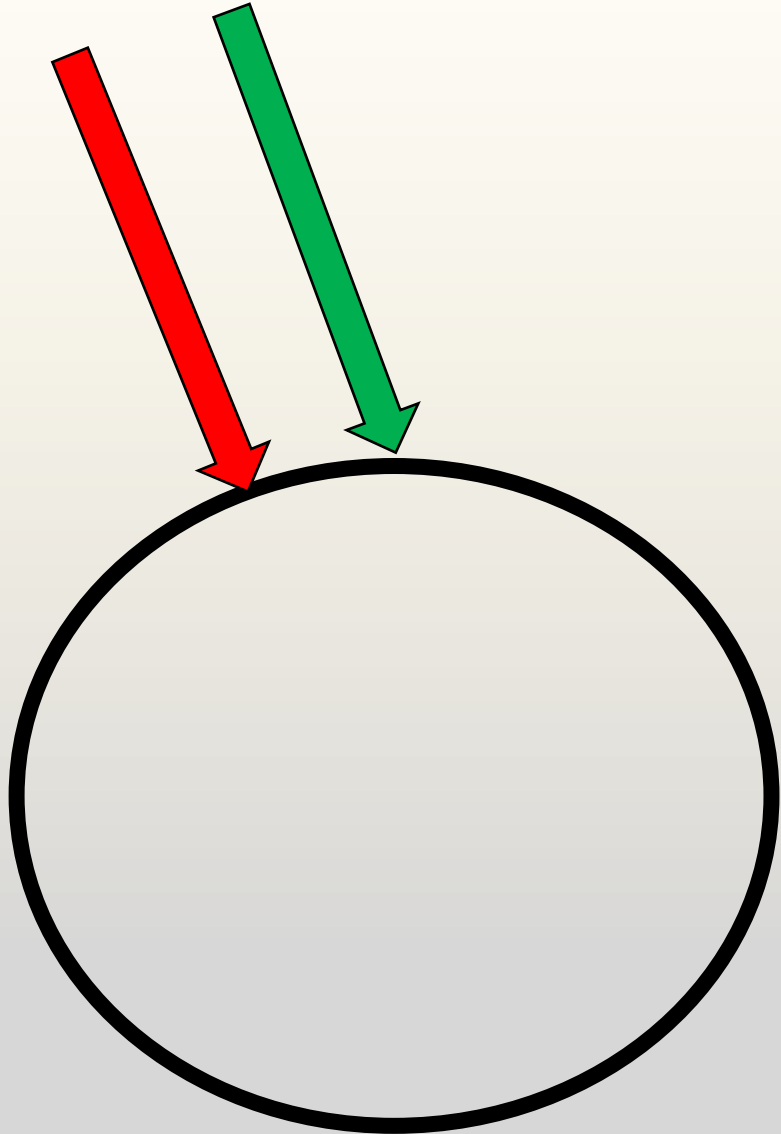
W trosce o dobrostan nauczycieli (i uczniów).



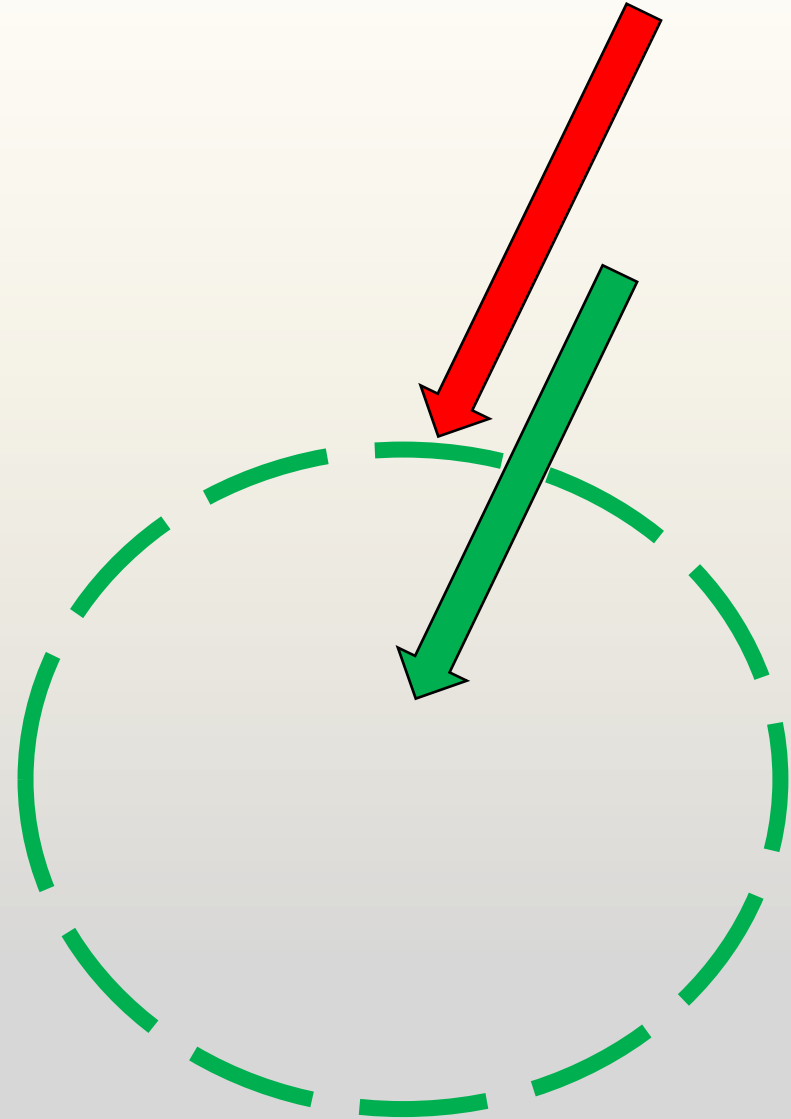
Granice **MOJEGO** dobrostanu?



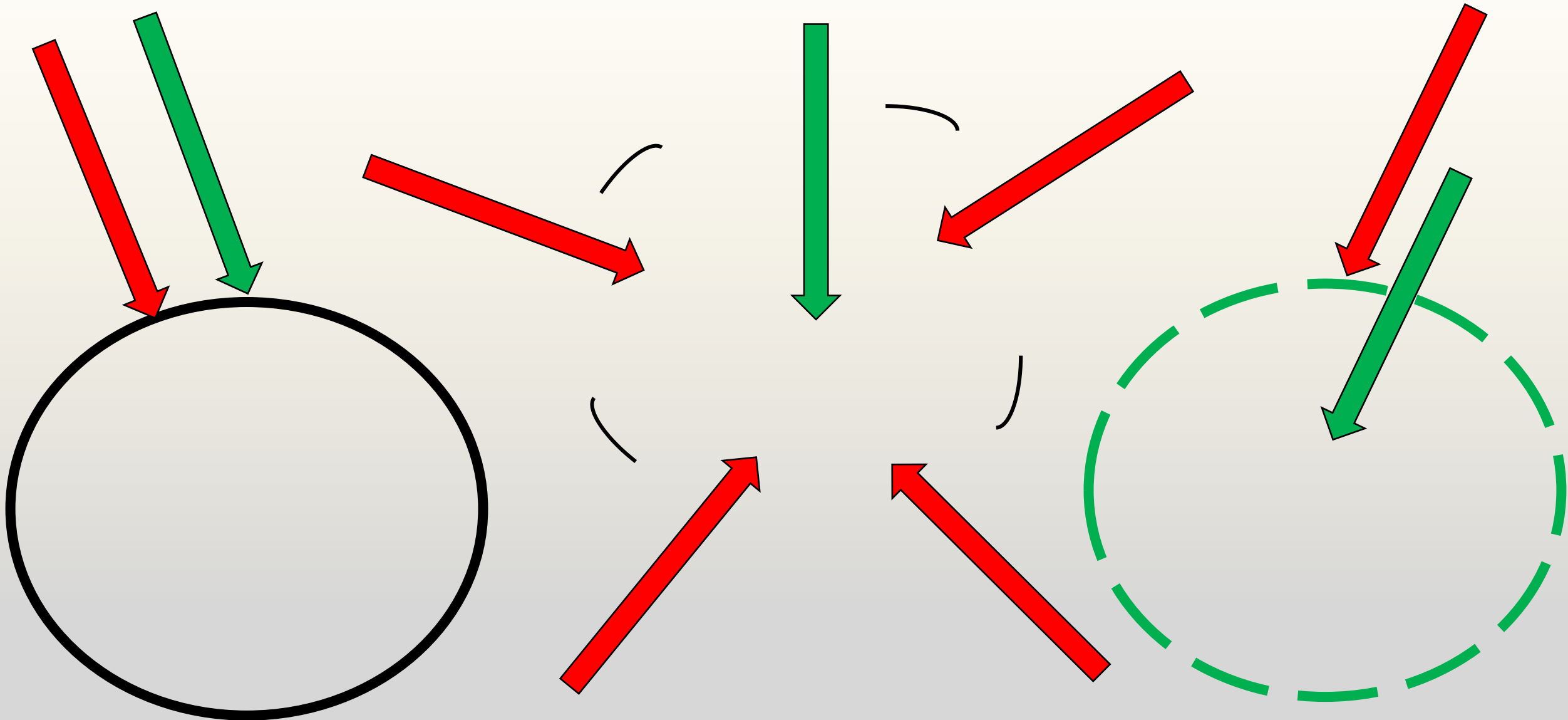
Granice **MOJEGO** dobrostanu?



Granice MOJEGO dobrostanu?



Granice MOJEGO dobrostanu?



„Wewnętrzny silnik”



*„Każdy człowiek ma własny poziom wydolności organizmu.
Twój wewnętrzny „silnik” może świetnie działać, jeśli będziesz
go poddawać konserwacji, fundować mu regularnie serwis
techniczny i zapewniać odpowiedniej jakości paliwo
(odpoczynek, czas na regenerację, dbałość o potrzeby fizyczne i
psychiczne). **Kiedy jednak zaniedbasz silnik i zaczniesz go
nadmiernie eksploatować, długo ci nie posłuży.**”*

(D.Paradowska, J.Płuciennik 2017)

Konsekwencje braku troski

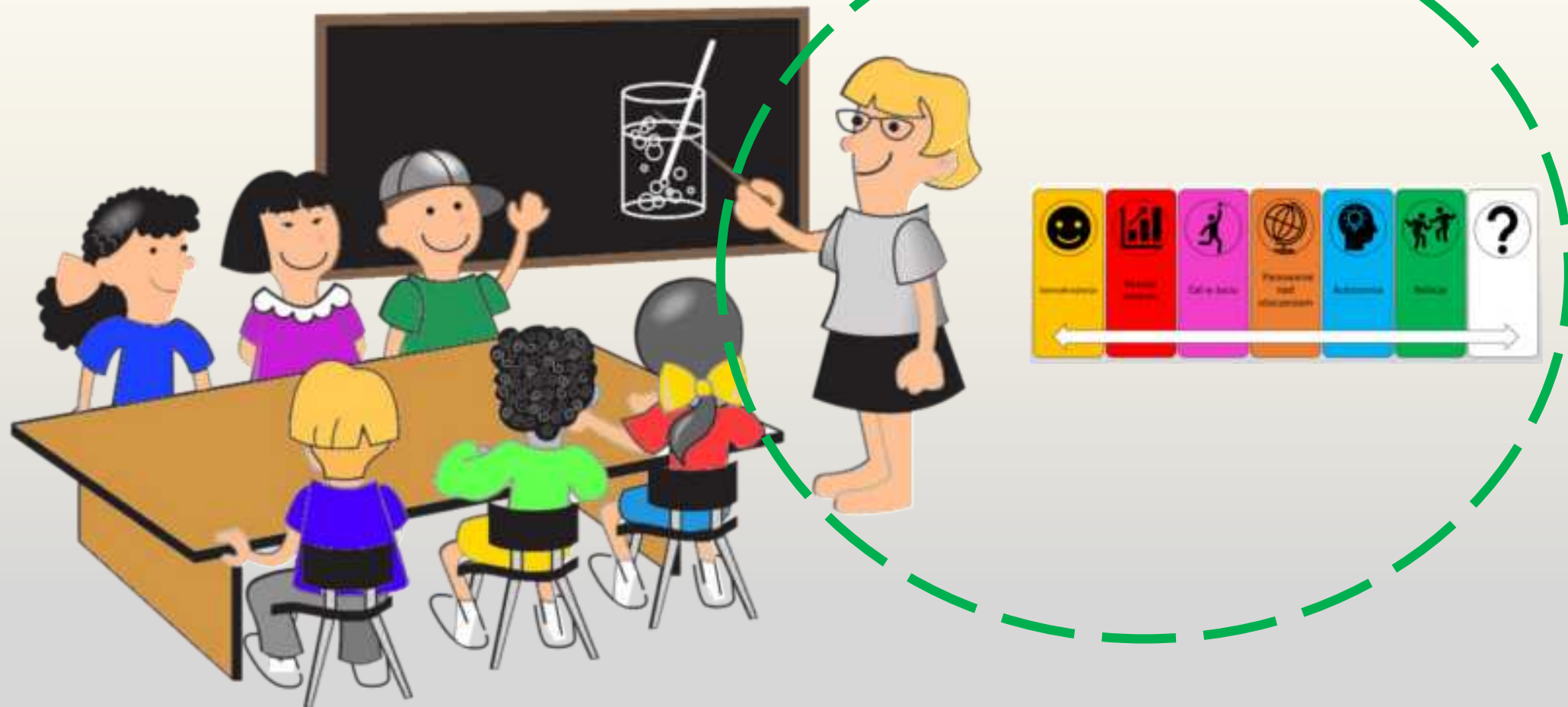


- bóle i zawroty głowy,
- nadmierna potliwość,
- osłabiona odporność,
- bezsenność,
- lęk,
- niepokój,
- rozdrażnienie,
- nietolerancja,
- wybuchowość,
- niska samoocena,
- obniżenie motywacji do działania,
- obniżenie koncentracji,
- zmniejszenie się kreatywności,
- wypalenie zawodowe,
- depresja,
- ...

W trosce o dobrostan nauczycieli (i uczniów).



W trosce o dobrostan nauczycieli (i uczniów).



„Z pustego i Salomon nie naleje...”

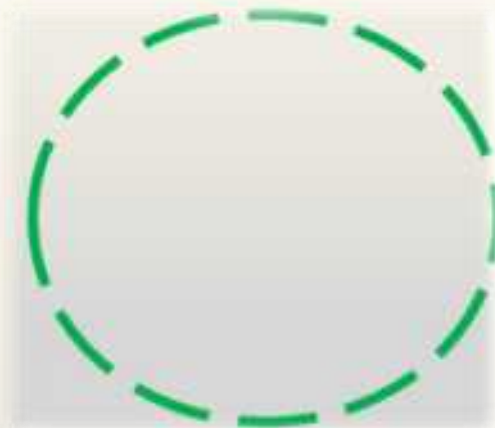
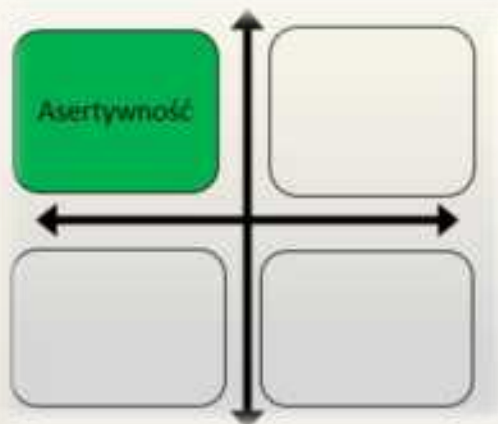


Wsparcie MCDN:

„Zadbaj o siebie, abyś mogła zadbać o innych.”

Jeśli czegoś nie masz, to nie możesz tego dać.

Podsumowanie



Chcę ...

Wybieram ...

Decyduję ...



Ku refleksji...

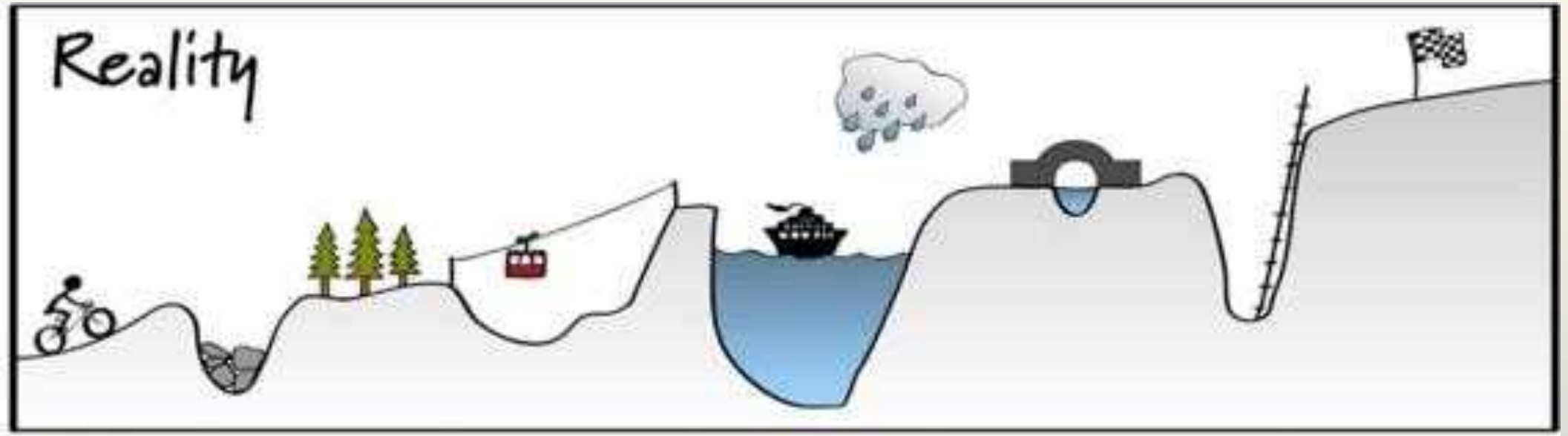
Dobrostan zawodowy nauczycieli to jeden z ważnych filarów skutecznej edukacji.

„Jeśli nie zadbamy o nauczycieli, nie możemy oczekiwać, że oni odpowiednio zadbają o uczniów – będą ich efektywnie nauczać i wspomagać ich wychowanie.”

Marcin Kempka PREZES ZARZĄDU LIBRUS

Raport skrócony. Jak nauczyciele czują się w swojej pracy. Ogólnopolskie badanie dobrostanu zawodowego nauczycieli

Dobrostan to nie event, lecz strategia!





Przepraszam

Wybaczam

Dziękuję

Kocham Cię

Źródła:

➤ Zdjęcia:

- <https://pixabay.com/pl/>
- <https://es.unisg.ch/en/blog/plan-vs-reality-from-career-planning-to-career-implementation/>
- <https://ideologia.pl/jakosc-zycia-czlowieka/>

➤ Muzyka:

- https://youtu.be/_9vvKc5aWtk?si=S7CTHYpHmbQnRJfb

➤ Literatura:

- Machowska-Okrój S. (2014). Wzrost gospodarczy a dobrobyt ekonomiczno-społeczny w wybranych krajach europejskich. „Studia i Prace Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego”, 35.
- <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/zadbaj-o-swoje-zdrowie-psychiczne>
- Kasperek-Golimowska E. (2012). Nadzieja i optymizm vs zwątpienie i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji. „Studia Edukacyjne”, 19, 179–213.
- Cieślińska J. (2013). Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej placówek oświatowych, „Studia Edukacyjne”, 27, 95–112.
- McKeown G., Esencjalista. Mniej, ale lepiej. (2025)
- Viktor E. Frankl, Człowiek w poszukiwaniu sensu (2025)
- Paradowska D., Płuciennik J. (2027), Coaching w sytuacji kryzysu. Jak przekuć trudności w dobre doświadczenie?
- Raport skrócony. Jak nauczyciele czują się w swojej pracy. Ogólnopolskie badanie dobrostanu zawodowego nauczycieli.

Dziękuję za poświęcony czas.

Marta Szałach
nauczycielka konsultantka MCDN OK
m.szalach@mcdn.edu.pl

