

# Program warsztatów: „Radzenie sobie ze stresem i mobbingiem w pracy nauczyciela”

## I. Ramowy program warsztatów

---

### 1. Cel warsztatów

- **Cel główny:** Zwiększenie świadomości mechanizmów stresu oraz rozwój umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem w pracy nauczyciela.
  - **Cele szczegółowe:**
    - Poszerzenie wiedzy na temat źródeł i skutków stresu w pracy pedagogicznej.
    - Diagnoza indywidualnych predyspozycji temperamentalnych oraz stylów radzenia sobie ze stresem.
    - Rozwój praktycznych umiejętności w zakresie redukcji napięcia i stosowania strategii adaptacyjnych.
    - Wypracowanie indywidualnych planów radzenia sobie w trudnych sytuacjach zawodowych.
- 

## 2. Teoretyczne wprowadzenie

(ok. 1,5 godz.)

- **Pojęcie stresu:** definicje (Selye, Lazarus), stres jako reakcja organizmu i proces interakcji człowieka z otoczeniem.
  - **Pojęcie i symptomy mobingu i cybermobingu**
  - **Źródła stresu w pracy nauczyciela:** przeciążenie obowiązkami, konflikty, presja czasu, brak wsparcia, obciążenie emocjonalne.
  - **Uwarunkowania temperamentalne (wg Strelaua):**
    - cechy temperamentu (reaktywność emocjonalna, wytrzymałość, aktywność, żwawość, perseweratywność, wrażliwość sensoryczna),
    - rola temperamentu w reagowaniu na stresory i wyborze strategii radzenia sobie.
  - **Style radzenia sobie ze stresem (wg Endlera i Parkera, CISS):**
    - skoncentrowany na zadaniu,
    - skoncentrowany na emocjach,
    - skoncentrowany na unikaniu (w tym na czynnościach zastępczych lub kontaktach towarzyskich).
  - **Znaczenie elastyczności:** dopasowanie stylu do sytuacji, rola odporności psychicznej i wsparcia społecznego.
- 

## 3. Diagnoza temperamentu – FCZ-KT (Kwestionariusz Temperamentu Strelaua)

(ok. 1,5 godz.)

- Krótkie wprowadzenie do teorii Regulacyjnej Strelaua.

- Wypełnienie kwestionariusza FCZ-KT przez uczestników.
  - Indywidualne wyniki (profil temperamentu).
  - Omówienie w grupie: jakie cechy temperamentu mogą ułatwiać, a jakie utrudniać radzenie sobie w zawodzie nauczyciela.
- 

#### **4. Diagnoza stylu radzenia sobie ze stresem – CISS (Coping Inventory for Stressful Situations)**

*(ok. 1,5 godz.)*

- Omówienie narzędzia CISS i jego trzech stylów.
  - Wypełnienie kwestionariusza przez uczestników.
  - Analiza wyników indywidualnych i grupowych.
  - Dyskusja: „Jakie style radzenia sobie dominują wśród nauczycieli? Jak to wpływa na naszą codzienną pracę?”.
- 

#### **5. Ćwiczenia praktyczne**

*(ok. 6,5 godz. – rdzeń warsztatów, ćwiczenia po 30–45 minut każde)*

##### **Ćwiczenie 1. Analiza stresorów w pracy nauczyciela**

- **Cel:** Identyfikacja głównych źródeł stresu.
  - **Przebieg:** Praca indywidualna – lista stresorów; następnie burza mózgów i mapowanie w grupie (np. macierz priorytetów: ważne vs. kontrolowalne).
- 

##### **Ćwiczenie 2. Reframing poznawczy (przeformułowanie sytuacji)**

- **Cel:** Zmiana perspektywy myślenia o sytuacji stresowej.
  - **Przebieg:** Uczestnicy opisują trudną sytuację, a w parach proponują alternatywne interpretacje (np. „Co dobrego mogę zyskać?”, „Jakie inne znaczenie mogę nadać?”).
- 

##### **Ćwiczenie 3. Techniki oddechowe i relaksacyjne**

- **Cel:** Nauka szybkiej redukcji napięcia fizjologicznego.
  - **Przebieg:** Instruktaż oddychania przeponowego i ćwiczenie progresywnej relaksacji Jacobsona w wersji skróconej.
- 

##### **Ćwiczenie 4. Mindfulness – uważność w pracy nauczyciela**

- **Cel:** Redukcja napięcia poprzez bycie „tu i teraz”.
  - **Przebieg:** Krótka medytacja skupiona na oddechu i obserwacji doznań; następnie omówienie doświadczeń.
- 

### Ćwiczenie 5. Trening asertywności

- **Cel:** Redukcja stresu wynikającego z presji otoczenia i trudnych relacji.
  - **Przebieg:** Odgrywanie scenek (np. odmowa dodatkowego zadania, reakcja na krytykę). Analiza zachowań.
- 

### Ćwiczenie 6. Planowanie i zarządzanie czasem

- **Cel:** Zmniejszenie stresu związanego z przeciążeniem zadaniami.
  - **Przebieg:** Indywidualna praca nad planem tygodnia, identyfikacja tzw. złodziei czasu, ćwiczenie metody „ABC” Eisenhowera.
- 

### Ćwiczenie 7. Technika STOPP (zatrzymaj się – oddychaj – obserwuj – perspektywa – przejdź dalej)

- **Cel:** Nauka regulacji emocji w sytuacji konfliktowej.
  - **Przebieg:** Analiza scenariuszy konfliktowych i zastosowanie techniki w symulacji.
- 

### Ćwiczenie 8. Sieć wsparcia społecznego

- **Cel:** Wzmacnianie strategii radzenia sobie poprzez relacje.
  - **Przebieg:** Każdy uczestnik rysuje swoją „mapę wsparcia” (osoby, instytucje). Następnie analiza, jak z niej korzysta w sytuacjach stresowych.
- 

### Ćwiczenie 9. Twórcze rozładowywanie napięcia

- **Cel:** Poszukiwanie indywidualnych sposobów redukcji stresu.
  - **Przebieg:** Ćwiczenia arteterapeutyczne (rysunek, metafora, ruch). Omówienie, jak można wpleść je w codzienność.
- 

### Ćwiczenie 10. Mój osobisty plan radzenia sobie ze stresem

- **Cel:** Integracja zdobytej wiedzy i doświadczeń.

- **Przebieg:** Każdy uczestnik tworzy pisemny plan (jakie techniki wykorzysta w pracy, jak będzie monitorował poziom stresu).

### Ćwiczenie 11. Rozpoznawanie i reagowanie na sytuacje mobbingu w pracy

- **Cel:** Zwiększenie świadomości zjawiska mobbingu w środowisku pracy oraz rozwój umiejętności konstruktywnego reagowania na przemoc psychiczną.
  - **Przebieg:** Krótkie wprowadzenie prowadzącego – definicja mobbingu, jego formy i skutki psychologiczne. Praca w grupach nad scenariuszami opisującymi sytuacje z elementami mobbingu (np. izolowanie, podważanie kompetencji, nadmierna kontrola). Dyskusja nad granicą między konfliktem a mobbingiem oraz opracowanie strategii reagowania i źródeł wsparcia (procedury szkolne, instytucje pomocowe, asertywna komunikacja).
- 

### 6. Podsumowanie warsztatów (0,5 godz.)

- Refleksja indywidualna i grupowa: co zabieram ze sobą?
  - Omówienie najważniejszych wniosków.
  - Wypełnienie krótkiej ankiety ewaluacyjnej.
- 

### Struktura czasowa (12h w dwóch dniach po 6h)

#### Dzień 1:

1. Wprowadzenie i teoria – 1,5h
2. Diagnoza temperamentu (FCZ-KT) – 1,5h
3. Diagnoza stylu radzenia sobie (CISS) – 1,5h
4. Ćwiczenia 1–3 – 1,5h


#### Dzień 2:

1. Ćwiczenia 4–9 – 4,5h
2. Ćwiczenie 10-11 – 2h
3. Podsumowanie – 0,5h

## II. Scenariusze ćwiczeń na potrzeby warsztatów

---

### Ćwiczenie 1. Analiza stresorów w pracy nauczyciela

 Czas: 45 min

#### Instrukcja:

1. Prowadzący rozdaje kartki i prosi uczestników, aby zapisali 5–7 sytuacji w pracy, które wywołują u nich największy stres. (5 min)
2. Uczestnicy w parach dzielą się swoimi listami i wybierają po 2–3 najczęstsze stresory. (10 min)
3. Grupa pracuje na flipcharcie – prowadzący tworzy mapę stresorów (burza mózgów). (10 min)
4. Wspólnie analizują stresory w macierzy: **kontrolowalne vs. niekontrolowalne** oraz **ważne vs. mniej ważne**. (15 min)
5. Prowadzący podsumowuje: „Na co mamy realny wpływ, a co warto nauczyć się akceptować?”. (5 min)


#### Pytania do omówienia:

- Które stresory powtarzają się najczęściej?
- Na ile mamy wpływ na ich przebieg?
- Co możemy zmienić w swoim podejściu?

**Materiały:** kartki, długopisy, flipchart/markery, macierz stresorów wydrukowana dla chętnych.

---

#### Ćwiczenie 2. Reframing poznawczy (przeformułowanie sytuacji)

 Czas: 30 min

#### Instrukcja:

1. Uczestnicy zapisują jedną trudną sytuację zawodową, która ich ostatnio zestresowała. (5 min)
2. W parach wymieniają się sytuacjami i partner proponuje **inną interpretację** zdarzenia (np. „to wyzwanie, okazja do nauki”). (10 min)
3. W plenum – kilka osób dzieli się przykładami. Prowadzący podkreśla rolę zmiany interpretacji w redukowaniu napięcia. (10 min)
4. Mini-podsumowanie: różnica między **myślami automatycznymi** a **reinterpretacją poznawczą**. (5 min)


#### Pytania do omówienia:

- Co zmienia się w emocjach, gdy spojrzysz na sytuację inaczej?
- Jak możesz to wykorzystać w pracy z uczniami/rodzicami?

**Materiały:** kartki, długopisy.

---

#### Ćwiczenie 3. Techniki oddechowe i relaksacyjne

 Czas: 40 min

### Instrukcja:

1. Krótkie wprowadzenie – rola oddechu i napięcia mięśniowego w reakcji stresowej. (5 min)
2. Nauka oddechu przeponowego: uczestnicy kładą rękę na brzuchu, wdech przez nos (brzuch unosi się), wydech ustami (brzuch opada). (10 min)
3. Prowadzący prowadzi **krótką relaksację mięśniową Jacobsona**: napinanie i rozluźnianie kolejnych grup mięśni. (15 min)
4. Omówienie doświadczeń w grupie. (10 min)


### Pytania do omówienia:

- Jak zmieniło się Twoje samopoczucie po ćwiczeniu?
- Kiedy mógłbyś zastosować tę technikę w pracy?

**Materiały:** mata/krzesła, spokojna muzyka (opcjonalnie).

---

### Ćwiczenie 4. Mindfulness – uważność w pracy nauczyciela

 Czas: 30–40 min

#### Instrukcja:

1. Wprowadzenie: czym jest uważność i jak przeciwdziała ruminacjom. (5 min)
2. Krótka medytacja „skupienie na oddechu” – prowadzący instruuje: zauważ wdech/wydech, wracaj do oddechu gdy pojawią się myśli. (10 min)
3. „Uważne jedzenie” – każdy uczestnik dostaje rodzynkę/kawałek czekolady i praktykuje powolne, świadome smakowanie. (10 min)
4. Refleksja grupowa. (10 min)


#### Pytania do omówienia:

- Co było trudne w ćwiczeniu?
- Jak można wprowadzić elementy uważności do codziennej pracy z dziećmi?

**Materiały:** rodzynki/czekoladki, długopis, kartki.

---

### Ćwiczenie 5. Trening asertywności

 Czas: 45 min

#### Instrukcja krok po kroku:

1. Krótkie przypomnienie różnic między asertywnością, uległością a agresją. (5 min)
2. Prowadzący rozdaje przykładowe sytuacje (np. „dyrektor prosi o dodatkowe zadanie”, „rodzic krytykuje twoją pracę”). (5 min)

3. Uczestnicy w parach odgrywają scenki: osoba A stosuje komunikat asertywny („Rozumiem... jednak nie mogę...”). (15 min)
4. Grupa omawia – co działało, co było trudne? (10 min)
5. Prowadzący podsumowuje i przedstawia schemat komunikatu asertywnego. (10 min)


#### Pytania do omówienia:

- Jak się czuliście w roli osoby odmawiającej?
- Co w komunikacji ułatwiało zachowanie asertywne?

**Materiały:** karty z opisami sytuacji, flipchart.

---

### Ćwiczenie 6. Planowanie i zarządzanie czasem

 Czas: 40 min

#### Instrukcja:

1. Prowadzący prosi uczestników, aby zapisali swoje najczęstsze obowiązki w pracy i w domu. (5 min)
2. Wprowadza metodę **Eisenhowera (ważne/pilne)**. (5 min)
3. Uczestnicy klasyfikują swoje zadania do czterech pól macierzy. (15 min)
4. Dyskusja w grupie – które zadania „kradną” najwięcej czasu? Jak można je ograniczyć? (10 min)
5. Podsumowanie – wskazanie narzędzi do planowania (np. zasada 60:40, metoda Pomodoro). (5 min)


#### Pytania do omówienia:

- Jakie zadania mogę oddelegować?
- Jakie zmiany w organizacji czasu zmniejszyłyby mój stres?

**Materiały:** karty pracy z macierzą Eisenhowera.

---

### Ćwiczenie 7. Technika STOPP

 Czas: 30 min

#### Instrukcja:

1. Wprowadzenie: czym jest technika STOPP (Stop – Take a breath – Observe – Put in perspective – Proceed). (5 min)
2. Grupa analizuje przykładową trudną sytuację (np. uczeń nie słucha, rodzic krzyczy). (5 min)
3. W parach uczestnicy ćwiczą zastosowanie techniki: krok po kroku „zatrzymaj się, oddychaj, obserwuj, nadaj perspektywę, przejdź dalej”. (15 min)

4. Omówienie – co było pomocne? (5 min)


**Pytania do omówienia:**

- Co najtrudniejsze – zatrzymanie się, czy zmiana perspektywy?
- W jakich sytuacjach ta technika mogłaby być użyteczna?

**Materiały:** karty z opisem techniki.

---

**Ćwiczenie 8. Sieć wsparcia społecznego**

 Czas: 30 min

**Instrukcja:**

1. Każdy uczestnik rysuje „mapę wsparcia” – w centrum siebie, wokół wpisuje osoby/instytucje, które mogą być źródłem pomocy. (10 min)
2. Uczestnicy analizują – z których źródeł korzystają najczęściej, a które są niewykorzystane. (10 min)
3. Dyskusja grupowa: jakie formy wsparcia najbardziej pomagają nauczycielom? (10 min)


**Pytania do omówienia:**

- Kto jest dla Ciebie realnym źródłem wsparcia?
- Jak możesz lepiej korzystać z tej sieci?

**Materiały:** kartki A3, kolorowe mazaki.

---

**Ćwiczenie 9. Twórcze rozładowywanie napięcia**

 Czas: 40 min

**Instrukcja:**

1. Prowadzący rozdaje kredki/farby i prosi uczestników: „Narysuj swoje napięcie/stres w postaci obrazu/metafory”. (10 min)
2. Następnie uczestnicy dostają nowe kartki i tworzą obraz tego samego stresu, ale „przemienionego w coś dobrego/pożytecznego”. (10 min)
3. Kilka osób dzieli się refleksją w grupie. (10 min)
4. Podsumowanie: jak twórcze techniki mogą pomagać w rozładowywaniu emocji. (10 min)

**Pytania do omówienia:**


- Co poczułeś, kiedy „przemieniłeś” swój stres?

- Jakie inne kreatywne sposoby możesz wykorzystać na co dzień?

**Materiały:** kartki, kredki, farby, mazaki.

---

## Ćwiczenie 10. Mój osobisty plan radzenia sobie ze stresem

 Czas: 60 min

### Instrukcja:

1. Prowadzący rozdaje arkusze pracy: „Mój Plan Antystresowy”.
2. Uczestnicy uzupełniają go indywidualnie:
  - Moje główne stresory,
  - Techniki, które najbardziej mi pomogły,
  - Osoby, które mogą mnie wspierać,
  - Pierwsze kroki, które podejmę w pracy. (20 min)
3. Praca w małych grupach – uczestnicy dzielą się swoimi planami. (20 min)
4. Dyskusja w plenum – wnioski i inspiracje. (15 min)
5. Prowadzący podsumowuje warsztaty i wręcza materiały dodatkowe (checklisty technik). (5 min)

### Pytania do omówienia:

- Które techniki najbardziej pasują do Twojego stylu radzenia sobie?
- Jak utrzymasz konsekwencję w stosowaniu planu?

**Materiały:** arkusze „Plan Antystresowy”, długopisy.

## Ćwiczenie 11. Rozpoznawanie i reagowanie na sytuacje mobbingu w pracy

**Czas trwania:** ok. 45 minut

### Instrukcja:

1. **Wprowadzenie (5 min)**
  - Prowadzący krótko przedstawia definicję mobbingu (jawne i ukryte formy), przykładowe zachowania (izolowanie, systematyczne podważanie kompetencji, nadmierna kontrola, ośmieszanie) i możliwe skutki zdrowotne.
  - Podkreślić różnicę między jednorazowym konfliktem a powtarzającym się, uporczywym działaniem o charakterze mobbingowym.
2. **Ustalenie zasad bezpieczeństwa (2 min)**
  - Poprosić o zachowanie poufności, szanowanie granic, prawo do nieudziału w rolach scenek (kto nie chce, może obserwować).
  - Zapowiedzieć możliwość krótkiej przerwy i dostępność prowadzącego/koordynatora po ćwiczeniu dla osób, które poczują dyskomfort.

3. **Praca w małych grupach — analiza scenariuszy (12 min)**
  - Podzielić uczestników na 3–4 grupy (3–5 osób). Każda grupa otrzymuje wydrukowany scenariusz opisujący sytuację z elementami potencjalnego mobbingu.
  - Zadanie grupy (8–10 min): zidentyfikować elementy wskazujące na mobbing, określić czy jest to raczej jednorazowy konflikt czy uporczywe zachowanie, wymienić natychmiastowe skutki dla ofiary oraz propozycje pierwszych kroków reakcji.
  - Grupy zapisują kluczowe wnioski na kartce/flipcharcie.
4. **Prezentacja i moderowana dyskusja (10 min)**
  - Każda grupa w krótkiej (2–3 min) prezentacji przedstawia rozpoznanie i zaproponowane działania.
  - Prowadzący moderuje dyskusję, wskazując różnice między reakcjami indywidualnymi a formalnymi procedurami, i uzupełnia o aspekty prawne/organizacyjne (gdzie zgłaszać, dokumentacja zdarzeń).
5. **Ćwiczenie umiejętności reagowania — scenki / role-play (10 min)**
  - Wybrać 1–2 grupy do odegrania krótkiej scenki (2–3 min) pokazującej reakcję nauczyciela/świadka na sytuację mobbingową. Z góry podać prostą strukturę: (a) rozpoznanie zdarzenia, (b) empatyczne zwrócenie się do osoby poszkodowanej, (c) próba interwencji (asertywna komunikacja) lub uruchomienie procedury zgłoszenia.
  - Pozostali obserwują i notują: co zadziało, co można poprawić.
  - Po każdej scenie krótki feedback od obserwatorów i prowadzącego (2–3 min).
6. **Opracowanie indywidualnej i instytucjonalnej „mapy reakcji” (10 min)**
  - Każdy uczestnik (krótco, indywidualnie) wypisuje na kartce 2–3 konkretne kroki, które może podjąć, jeśli zetknie się z mobbingiem (np. dokumentowanie zdarzeń, rozmowa z przełożonym, kontakt z związkami, skorzystanie z poradni).
  - Zbieranie najważniejszych propozycji na flipcharcie (moderowane przez prowadzącego) — powstaje zbiorcza lista „możliwych reakcji”.
7. **Podsumowanie i informacje praktyczne (10 min)**
  - Prowadzący podsumowuje najważniejsze wnioski: jak odróżnić mobbing od konfliktu, dlaczego dokumentacja i wsparcie społeczne są kluczowe, kiedy uruchamiać formalne procedury.
  - Rozdanie ulotek z listą instytucji wsparcia i krótką checklistą do dokumentowania zdarzeń.
8. **Materialy:** kartki papieru, długopisy, wydruki krótkich scenariuszy (3–4), flipchart / tablica, markery, ulotki z procedurami zgłaszania i listą instytucji wsparcia (poradnia, inspekcja pracy, związek zawodowy itp.).