

II Wojewódzka Konferencja z cyklu: *Zdrowie jako wartość i zasób*

Szczęśliwy nauczyciel... czy to możliwe? O kondycji psychofizycznej nauczycieli.

Cele konferencji:

- zaprezentowanie aktualnej kondycji psychofizycznej nauczycieli w kontekście przeobrażeń współczesnego systemu edukacji, a także zmian społeczno-kulturowych,
- nabycie i rozwijanie praktycznych umiejętności w zakresie rozwijania dobrostanu psychicznego.

Organizator: Regionalny Zespół Placówek Wsparcia Edukacji w Opolu

Patronat honorowy: Marszałek Województwa Opolskiego Andrzej Buła

Termin: środa, 22 kwietnia 2020 roku

Miejsce: Regionalne Centrum Rozwoju Edukacji, ul. Głogowska 27, Opole

Rejestracja uczestników: 8:00-8:30

Czas: 8:30-17:00

Odpłatność: 80,00 PLN

Konto: Bank Millenium S.A. O/Opole - 22 1160 2202 0000 0003 1001 7743

UWAGA!

Na konferencję obowiązuje rejestracja w Systemie Obsługi Kursów RZPWE.

Karta zgłoszenia: <https://kursy.rcre.opolskie.pl/katalog/1234>

Program ramowy:

8:00-8:30 - rejestracja uczestników

8:30-8:45 - otwarcie konferencji przez Pana Lesława Tomczaka, Dyrektora RZPWE

w Opolu

I Sesja wykładowa:

8:45-09:15 Wellbeing zaczyna się w głowie.

Prelegent: Agnieszka Czerkawska, coach, trener, przedsiębiorca,
Wellbeing Institute, Wrocław

**9:20-9:50 Wykorzystanie dialogu motywującego dla poprawy relacji
nauczyciel-nauczyciel**

Prelegent: Mirosława Olszewska, psycholog, Stowarzyszenie Pracownia
Rozwoju Osobistego, Opole

9:55-10:25 Czy mindfulness może pomóc nauczycielom?

Prelegent: Tomasz Kryszczyński, psycholog,
KWANTUM Mindfulness Training Coaching, Wrocław

**10:30-11:00 Szczęście to Twoje osobiste bogactwo. Szczęśliwy nauczyciel-warunki
realizacji szczęścia w publicznych placówkach edukacyjnych.**

Prelegent: Agnieszka Szwejkowska – psycholog, coach, trener,
Fundacja Instytut Szczęścia, Warszawa

11:05-11:30 Przerwa na kawę

II Sesja wykładowa:

**11:35-12:05 Wszystkim nam brakuje szczęścia, czyli o tym, co powinniśmy wiedzieć,
aby było wręcz odwrotnie?**

Prelegent: Małgorzata Taraszkiewicz, psycholog, Ministerstwo Dobrej
Edukacji, Warszawa

**12:10-12:40 „Gdy dwoje ludzi żyje razem, to jest im łatwiej, bo są razem i jest im
trudniej, bo są razem...” O dobrostanie psychicznym.**

Prelegent: Tomasz Wojtasik, psycholog, Regionalny Ośrodek
Metodyczno-Edukacyjny *Metis*, Katowice

12:45-13:15 10 zasad treningu zdrowotnego.

Prelegent: dr Paweł Fryderyk Nowak,
Polskie Stowarzyszenie Trenerów Zdrowia, Opole

13:20-15:00 Zarządzanie energią życiową w stresie według metody 8xO

Prelegent: Wojciech Eichelberger, psycholog, psychoterapeuta,
Instytut Psychoimmunologii – Laboratorium Efektywności, Warszawa

15:05-15:35 Przerwa na obiad

III Sesja panelowa

15:40-16:45 Panel dyskusyjny z udziałem prelegentów – pytania, uwagi i wnioski.

17:00 Podsumowanie i zakończenie konferencji (wręczenie zaświadczeń).

UWAGA!

Podczas konferencji będzie możliwość zakupu książek Wojciecha Eichelbergera oraz Małgorzaty Taraszkiewicz, a także innych publikacji dla nauczycieli.