

◊ **Webinar: 2 marca 2026 r. - dr Beata Bocian-Waszkiewicz**

Temat: „Dobrostan psychiczny pracowników pomocowych i nauczycieli – jak dbać o siebie, pomagając innym. Profilaktyka wypalenia zawodowego w zawodach pomocowych”

Pomagasz innym. Wspierasz. Jesteś dostępny. A kto wspiera Ciebie?

Ten webinar to przestrzeń zatrzymania się i zadbania o siebie
— bez poczucia winy, bez ocen i bez „muszę jeszcze wytrzymać”.

Jeśli pracujesz z ludźmi, emocjami, kryzysami i odpowiedzialnością, ten webinar jest dla Ciebie. Dowiesz się, jak chronić własne zasoby psychiczne, rozpoznawać sygnały wypalenia i pomagać innym... nie tracąc siebie po drodze.

Bo dobry pomagacz to ten, który się poświęca
tylko ten, który potrafi zadbać o siebie.

Cel główny:

Wzmocnienie dobrostanu psychicznego pracowników pomocowych i nauczycieli poprzez zwiększenie samoświadomości, wyposażenie w praktyczne strategie dbania o siebie oraz profilaktykę wypalenia zawodowego.

Harmonogram:

1. Dobrostan psychiczny w zawodach pomocowych – od idei do codzienności
 - Czym jest dobrostan psychiczny (nie tylko „brak stresu”)
 - Specyfika zawodów pomocowych i edukacyjnych – praca emocjonalna
 - Dlaczego pomagając innym, często zapominamy o sobie
2. Wypalenie zawodowe – mechanizmy, objawy, konsekwencje
 - Wypalenie zawodowe a zmęczenie i stres
 - Kluczowe objawy: emocjonalne, poznawcze, somatyczne, behawioralne
 - Etapy wypalenia – kiedy jeszcze można zareagować
 - Mit „silnego pomagacza” i koszt chronicznego przeciążenia
3. Granice w pomaganiu – jak pomagać, nie tracąc siebie
 - Empatia vs. nadodpowiedzialność
 - Syndrom „muszę”, „powinienem”, „beze mnie się nie uda”
 - Stawianie granic emocjonalnych i zawodowych
 - Prawo do zmęczenia, frustracji i odpoczynku
4. Profilaktyka wypalenia – co działa naprawdę?
 - Profilaktyka indywidualna i zespołowa
 - Mikro-nawyki dbania o siebie w pracy (realne, a nie „idealne”)
 - Regeneracja zasobów psychicznych – sen, odpoczynek, przerwy, uważność
 - Znaczenie wsparcia społecznego i rozmowy
5. Odporność psychiczna
 - Czym jest odporność psychiczna i jak ją wzmacniać
 - Jak mówić do siebie w momentach porażki i przeciążenia
 - Budowanie „wewnętrznego sojusznika”
6. Plan dbania o siebie – małe kroki, duża zmiana
 - Autorefleksja: gdzie jestem dziś?
 - Identyfikacja własnych sygnałów ostrzegawczych
 - Jeden realny krok, który mogę wdrożyć od jutra
 - Kiedy i gdzie szukać profesjonalnego wsparcia

dr Beata Bocian-Waszkiewicz

doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, nauczyciel dyplomowany, pedagog, specjalista psychoterapii uzależnień, terapeuta rodzinny, seksuolog kliniczny, edukator profilaktyki I i II stopnia, edukator profilaktyki w zakresie uzależnień behawioralnych, wieloletni pedagog w szkołach na różnych poziomach, obecnie dyrektor poradni psychologiczno-pedagogicznej, nauczyciel akademicki z ponad 20 letnim stażem pracy o bogatym dorobku naukowo-badawczym, autorka wielu publikacji z pedagogiki resocjalizacyjnej, specjalnej, profilaktyki społecznej i praw człowieka.