



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

PROGRAM PROFILAKTYKI I WSPARCIA W ZAKRESIE PRZECIWDZIAŁANIA WYPALENIU ZAWODOWEMU NAUCZYCIELI

I. WSTĘP

Dbałość o dobrostan psychiczny nauczycieli stanowi jeden z kluczowych elementów budowania wysokiej jakości środowiska edukacyjnego. Współczesna szkoła stawia przed nauczycielami wiele wyzwań związanych z odpowiedzialnością za proces dydaktyczny, wychowawczy oraz organizacyjny. Długotrwały stres, przeciążenie obowiązkami oraz brak poczucia docenienia mogą prowadzić do wypalenia zawodowego.

Program profilaktyki i wsparcia w zakresie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu powstał w oparciu o doświadczenia nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi w Sosnowcu zdobyte podczas realizacji mobilności edukacyjnych w ramach projektu Erasmus+ (nr projektu 2025-1-PL01-KA121-SCH-000331026) zrealizowanych w roku szkolnym 2025/2026. W jego tworzeniu wykorzystano wiedzę i doświadczenia wyniesione zarówno z udziału w zagranicznych kursach szkoleniowych, jak i wymiany dobrych praktyk podczas mobilności typu job shadowing.

Program uwzględnia umiejętności i metody nabyte przez nauczycieli podczas mobilności, w szczególności dotyczące radzenia sobie ze stresem, dbałości o dobrostan psychiczny, rozwijania uważności, stosowania technik relaksacyjnych oraz budowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym. Zdobyte doświadczenia zostały przełożone na działania możliwe do zastosowania w codziennym funkcjonowaniu szkoły.

Program stanowi zatem praktyczne wykorzystanie rezultatów mobilności Erasmus+ i ma na celu stworzenie w szkole środowiska wspierającego dobrostan nauczycieli, wzajemne wsparcie oraz skuteczne przeciwdziałanie zjawisku wypalenia zawodowego.

Celem niniejszego planu jest stworzenie systemu wsparcia nauczycieli poprzez działania profilaktyczne, integracyjne oraz wzmacniające dobrostan psychiczny pracowników szkoły.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

II. CELE PROGRAMU

1. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu nauczycieli.
2. Wzmacnianie dobrostanu psychicznego pracowników.
3. Budowanie atmosfery wzajemnego wsparcia i współpracy.
4. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.
5. Promowanie kultury życzliwości i wzajemnego szacunku.
6. Wzmacnianie poczucia sprawczości, docenienia i przynależności do społeczności szkolnej.

III. ODBIORCY DZIAŁAŃ

Nauczyciele oraz pracownicy pedagogiczni Szkoły Podstawowej nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi w Sosnowcu.

IV. DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE NAUCZYCIELI W RAMACH PROGRAMU W ROKU SZKOLNYM 2026/2027

1. Poinformowanie nauczycieli o realizacji i założeniach programu.

Opis działania: otrzymanie przez nauczycieli na służbową skrzynkę mailową listu informującego o realizacji i założeniach Programu Wsparcia Nauczycieli Przeciw Wypaleniu Zawodowemu w roku szkolnym 2026/2027.

Termin realizacji: sierpień - wrzesień 2026

2. Indywidualne konsultacje z psychologiem szkolnym.

Opis działania: Umożliwienie nauczycielom korzystania z indywidualnych spotkań z psychologiem szkolnym w sytuacjach zwiększonego stresu, doświadczanych trudności wpływających na funkcjonowanie w pracy.

Cel:

- ✓ zapewnienie wsparcia emocjonalnego
- ✓ rozwijanie indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem
- ✓ wczesne rozpoznawanie symptomów wypalenia zawodowego

Forma:

- ✓ konsultacje według zgłaszanych potrzeb
- ✓ zapewnienie poufności spotkań
- ✓ możliwość skierowania do specjalistycznego wsparcia poza szkołą



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Termin realizacji: rok szkolny 2026/2027 zgodnie z harmonogramem pracy psychologa szkolnego

3. Spotkania w zespole samokształceniowym “Dobrostan nauczyciela”.

Opis działania: organizacja raz w semestrze spotkania zespołu zadaniowego prowadzonego przez psychologa szkolnego lub zaproszonego specjalistę. Spotkania będą miały charakter warsztatowo-refleksyjny i będą poświęcone zagadnieniom związanym z dobrostanem psychicznym, radzeniem sobie ze stresem oraz profilaktyką wypalenia zawodowego.

Cel:

- ✓ wzmacnianie dobrostanu psychicznego nauczycieli
- ✓ rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem
- ✓ budowanie kultury wzajemnego wsparcia i współpracy w gronie pedagogicznym

Forma:

- ✓ zajęcia warsztatowe
- ✓ warsztaty psychologiczne
- ✓ konsultacje grupowe

Termin realizacji: zgodnie z harmonogramem prac poszczególnych zespołów zadaniowych.

4. Spotkania integracyjne dla nauczycieli.

Opis działania: organizacja spotkań sprzyjających budowaniu relacji i wzmacnianiu współpracy między pracownikami szkoły.

Cel:

- ✓ wzmacnianie poczucia wspólnoty
- ✓ budowanie pozytywnej atmosfery pracy
- ✓ przeciwdziałanie izolacji zawodowej

Forma:

- ✓ wspólne wyjścia i spotkania integracyjne
- ✓ wycieczki integracyjno-szkoleniowe
- ✓ wydarzenia sportowe i rekreacyjne

Termin realizacji: cały rok szkolny 2026/2027

5. Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Opis działania: wsparcie przez szkołę nauczycieli w podejmowaniu aktywności fizycznej poprzez umożliwienie korzystania z programu sportowo-rekreacyjnego Multisport na preferencyjnych warunkach.

Cel:

- ✓ wspieranie równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym
- ✓ redukcja stresu i napięcia związanego z pracą zawodową poprzez aktywność fizyczną
- ✓ promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego
- ✓ umożliwienie rozwijania zainteresowań i aktywności pozazawodowych sprzyjających regeneracji i odbudowie zasobów psychicznych

Forma:

- ✓ zajęcia fitness
- ✓ siłownia
- ✓ basen
- ✓ joga
- ✓ zajęcia sportowo-rekreacyjne dostępne w ramach programu

Termin realizacji: rok szkolny 2026/2027

6. Realizacja warsztatów relaksacyjnych dla nauczycieli z elementami terapii dźwiękowej “Kąpiele dźwiękowe/Mindfulness z dźwiękiem”.

Opis działania: raz w semestrze zostaną zrealizowane przez nauczycieli wychowania fizycznego warsztaty relaksacyjne z elementami terapii dźwiękowej.

Cel:

- ✓ redukcja stresu i obniżenie poziomu napięcia psychofizycznego wywołanego codzienną pracą w hałasie i pod presją czasu
- ✓ przeciwdziałanie syndromowi wypalenia zawodowego poprzez możliwość skorzystania z alternatywnych metod relaksacji
- ✓ budowanie poczucia wspólnoty i dbałości o dobrostan wśród grona pedagogicznego

Forma:

- ✓ sesje głębokiej regeneracji “Kąpiel w dźwiękach”
- ✓ trening oddechowo-dźwiękowy zsynchronizowany z dźwiękami instrumentów

Termin realizacji: rok szkolny 2026/2027



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

7. Prelekcja i zajęcia szkoleniowo-warsztatowe “Dieta na stres i zmęczenie” przeprowadzone przez wykwalifikowanego dietetyka dla grona pedagogicznego.

Opis działania: przeprowadzenie prelekcji/szkolenia przez dietetyka, mająca na celu przekazanie wiedzy na temat odżywiania i produktów bogatych w składniki odżywcze wpływające na prawidłową pracę organizmu i mózgu.

Opcjonalnie: analiza składu znanych produktów oraz propozycja ich zamienników w wersji zdrowej, propozycje zdrowych lunchboxów jako posiłków do pracy.

Cel:

- ✓ wsparcie regeneracji organizmu poprzez właściwe odżywianie
- ✓ budowanie zdrowych nawyków żywieniowych
- ✓ zarządzanie nawykami - wypracowanie realnych strategii przygotowywania i planowania posiłków w realiach pracy nauczyciela i dnia lekcyjnego

Forma:

- ✓ prelekcja dot. zdrowego żywienia
- ✓ warsztat - analiza etykiet produktów spożywczych oraz umiejętności korzystania z aplikacji mobilnych wspierających prawidłowe nawyki żywieniowe

Termin realizacji: rok szkolny 2026/2027, zgodnie z dostępnością specjalisty

8. Tydzień życzliwości.

Opis działania: raz w roku w szkole przeprowadzony zostanie tydzień życzliwości wśród grona pedagogicznego.

Cel:

- ✓ docenienie pracy - zauważenie i docenienie codziennych wysiłków innych nauczycieli
- ✓ poprawa atmosfery i budowanie pozytywnych relacji w gronie nauczycielskim
- ✓ wzmacnianie poczucia przynależności i dobrostanu (wellbeing)

Forma:

- ✓ Tablica “Dobre słowo” - przestrzeń w pokoju nauczycielskim w formie tablicy na podziękowanie, pochwałę, wspierające słowa (forma całoroczna)
- ✓ “Dobre słowo na start” - krótkie, motywujące cytaty na dobre rozpoczęcie dnia zapisane lub wpięte na tablicy w pokoju nauczycielskim (forma całoroczna)
- ✓ Plebiscyt życzliwości - głosowanie na przykładowo “Mistrza uśmiechu”, “Oazę Spokoju” itp.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Termin realizacji: rok szkolny 2026/2027

V. EWALUACJA

Ocena skuteczności będzie prowadzona poprzez:

- ✓ analizę potrzeb zgłaszanych psychologowi szkolnemu
- ✓ obserwację atmosfery pracy i współpracy w gronie pedagogicznym
- ✓ analizę frekwencji podczas działań wspierających
- ✓ ankiety ewaluacyjne

VI. OSOBY ODPOWIEDZIALNE ZA REALIZACJĘ PROGRAMU

Za wdrożenie i realizację programu odpowiedzialni pozostają: Dyrektor Szkoły – p. Iwona Chęcińska, Wicedyrektor Szkoły – p. Renata Maj, Koordynator projektu – p. Katarzyna Cieślik oraz członkowie projektowego zespołu ds. Upowszechnienia rezultatów - p. Justyna Nowak i p. Agnieszka Kuzia.

VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Plan ma charakter otwarty i może być modyfikowany zgodnie z potrzebami nauczycieli oraz doświadczeniami wynikającymi z jego realizacji. Wszystkie działania opierają się na zasadach dobrowolności, wzajemnego szacunku i troski o dobrostan pracowników szkoły.

Niniejszy program został zatwierdzony do realizacji przez Radę Pedagogiczną w dniu 28 sierpnia 2026.