



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

**Sprawozdanie z upowszechnienia rezultatów po zakończonych mobilnościach
edukacyjnych w ramach projektu Erasmus+ 2025-1-PL01-KA121-SCH-000331026, cz. 2**

Termin realizacji: marzec – sierpień 2026

Zakres tematyczny: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu nauczycieli

Jednym z kluczowych obszarów projektu „Szkoła gotowa na przyszłość” była profilaktyka wypalenia zawodowego nauczycieli oraz wzmacnianie ich dobrostanu psychicznego. Zależało nam, aby wiedza i doświadczenia zdobyte przez uczestników mobilności nie pozostały wyłącznie ich indywidualnym doświadczeniem, lecz zostały systemowo przekazane całej społeczności szkolnej i znalazły zastosowanie w codziennym funkcjonowaniu szkoły.

1. Warsztaty w zespołach zadaniowych

Pierwszym etapem upowszechniania rezultatów były warsztaty prowadzone przez nauczycieli uczestniczących w mobilnościach zagranicznych. Spotkania organizowano w ramach zespołów zadaniowych funkcjonujących w szkole. Łącznie przeprowadzono 11 spotkań warsztatowych, w których udział potwierdziło 120 osób. Należy podkreślić, że liczba ta obejmuje osoby uczestniczące w różnych spotkaniach, dlatego część nauczycieli brała udział w więcej niż jednym warsztacie. Świadczy to o dużym zainteresowaniu tematyką dobrostanu, radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Podczas warsztatów nauczyciele uczestniczący w mobilnościach dzielili się relacjami i doświadczeniami zdobytymi podczas wyjazdów, prezentując przede wszystkim rozwiązania i dobre praktyki możliwe do wykorzystania w realiach pracy szkoły. Szczególną uwagę poświęcono:

- rozpoznawaniu pierwszych sygnałów przeciążenia i wypalenia zawodowego,
- skutecznym sposobom radzenia sobie ze stresem i napięciem,
- technikom relaksacyjnym, oddechowym i ćwiczeniom mindfulness,
- sposobom regeneracji psychicznej i fizycznej,
- budowaniu zdrowych granic między życiem zawodowym i prywatnym,
- organizacji pracy i zarządzaniu własną energią,



Dofinansowane przez Unię Europejską

- zapobieganiu kumulowaniu się stresu zawodowego,
- budowaniu wspierających relacji w środowisku pracy,
- rozwijaniu świadomości własnych potrzeb i czynników wpływających na dobrostan.

Istotnym elementem warsztatów było praktyczne doświadczenie prezentowanych metod. Uczestnicy nie tylko poznawali rozwiązania rekomendowane przez nauczycieli uczestniczących w mobilnościach, ale mieli możliwość samodzielnego wykonania ćwiczeń relaksacyjnych i poznania technik, które mogą być stosowane w krótkich przerwach w pracy lub w codziennym funkcjonowaniu. Dzięki temu rezultaty projektu zostały przełożone na konkretne, proste i możliwe do wdrożenia działania.

2. Program profilaktyki i wsparcia w zakresie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu nauczycieli.

Szczególnie ważnym rezultatem projektu było opracowanie Programu profilaktyki i wsparcia w zakresie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu nauczycieli. Dokument powstał w oparciu o doświadczenia zdobyte podczas mobilności, wiedzę i rozwiązania poznane przez uczestników projektu oraz wnioski wynikające z realizowanych działań. Program ma charakter długofalowy i będzie realizowany na terenie szkoły w roku szkolnym 2026/2027. Został przygotowany w taki sposób, aby z jego założeń i proponowanych działań mogli korzystać wszyscy nauczyciele szkoły, niezależnie od tego, czy uczestniczyli bezpośrednio w mobilnościach Erasmus+. Tym samym rezultaty projektu zyskały trwały charakter – nie zakończą się wraz z zakończeniem działań projektowych, lecz zostaną włączone do dalszej działalności szkoły. Program stanowi również ważny krok w kierunku budowania kultury troski o dobrostan pracowników, wzajemnego wsparcia i świadomego przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

3. Poradnik dla nauczycieli „Jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu w codziennym funkcjonowaniu w szkole“

Kolejnym rezultatem było opracowanie poradnika dla nauczycieli w formie infografiki – „Jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu w codziennym funkcjonowaniu w szkole”. Materiał został przygotowany w przystępnej, wizualnej formie, dzięki czemu może być wykorzystywany zarówno podczas spotkań i warsztatów, jak również indywidualnie przez



Dofinansowane przez Unię Europejską

nauczycieli. Infografika zawiera praktyczne wskazówki dotyczące dbania o własny dobrostan, rozpoznawania sygnałów przeciążenia, regeneracji oraz utrzymywania równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym. Jej forma umożliwia szybkie przypomnienie najważniejszych zasad i zastosowanie ich w codziennej pracy.

4. Materiały wizualne – plakaty, banery, ulotki

Działania upowszechniające zostały dodatkowo wsparte materiałami wizualnymi – plakatami i banerami prezentującymi rezultaty projektu. Materiały te pozwoliły w atrakcyjny i czytelny sposób zaprezentować efekty podejmowanych działań oraz zwiększyć ich widoczność w przestrzeni szkoły.

Realizacja działań w zakresie profilaktyki wypalenia zawodowego pozwoliła nam przejść od indywidualnego doświadczenia uczestników mobilności do rozwiązania obejmującego całą społeczność nauczycielską. Szczególnie istotne jest to, że rezultaty projektu zostały upowszechnione na kilku wzajemnie uzupełniających się poziomach: poprzez bezpośrednie warsztaty, materiały edukacyjne, konferencję oraz opracowanie programu, który będzie kontynuowany w kolejnym roku szkolnym. Można zatem stwierdzić, że mobilności zagraniczne stały się impulsem do trwałej zmiany w obszarze troski o dobrostan nauczycieli. Zdobyta wiedza i doświadczenia zostały pomnożone poprzez działania prowadzone przez uczestników mobilności, a następnie przekształcone w konkretne narzędzia i rozwiązania możliwe do wykorzystania przez całą społeczność szkolną. Najważniejszym rezultatem jest więc nie tylko zwiększenie świadomości nauczycieli na temat zagrożeń związanych z wypaleniem zawodowym, ale również stworzenie w szkole przestrzeni do rozmowy o dobrostanie, wzajemnym wsparciu i podejmowaniu działań profilaktycznych. Dzięki temu projekt przyczynił się do budowania bardziej świadomego, wspierającego i odpornego środowiska pracy, a jego rezultaty będą wykorzystywane również po zakończeniu finansowania projektu.