



## ZAPROSZENIE

**Serdecznie zapraszamy nauczycieli akademickich oraz doktorantów na bezpłatne warsztaty z zakresu well-being i zrównoważonego rozwoju pt.:**

**Równowaga jako warunek efektywności w pracy i dobrych relacji ze studentami**

**Czas: 1 grudnia 2023, godz. 10.00-13.00**

**Miejsce: Wydział Nauk Społecznych UG, ul. Jana Bażyńskiego 4, Gdańsk, kampus UG w Gdańsku Oliwie, Sala C 213-C214**

**Prosimy o potwierdzenie udziału do 28 listopada 2023 na adres: [beata.derkacz@ug.edu.pl](mailto:beata.derkacz@ug.edu.pl)**

Celem warsztatu jest zwiększenie samoświadomości nauczycieli akademickich w zakresie podejmowanych działań sprzyjających dobrostanowi i barier na drodze do osiągnięcia równowagi. Omówione zostaną zagadnienia związane z wypaleniem zawodowym i przedstawione czynniki mające wpływ na samopoczucie jednostki. Jednym z elementów szkolenia jest budowanie relacji ze studentami w oparciu o obustronny komfort pracy.

**Warsztaty poprowadzi doświadczona trenerka i nauczyciel akademicki dr Dorota Godlewska-Werner.**

## ZAPRASZAMY

### Program

- 1. Czym jest wypalenie zawodowe**
  - a. Wypalenie zawodowe a stres
  - b. Objawy i przebieg wypalenia zawodowego
  - c. Skutki wypalenia zawodowego
  
- 2. Well-being nauczyciela akademickiego**
  - a. Przeciwdziałanie długotrwałemu stresowi
  - b. Poszukiwanie sensu wykonywanej pracy i automotywacja
  - c. Work-life balance
  - d. Poziom szczęścia
  - e. Zmiana nawyków w zakresie organizacji czasu
  - f. Budowanie relacji ze studentami w oparciu o obustronny komfort pracy



**Dorota Godlewska-Werner** - doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii, adiunkt w Zakładzie Psychologii Ekonomicznej i Psychologii Organizacji w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Zawodowo zainteresowana rozwojem pracowników, zachowaniami efektywnymi i kontrproduktywnymi w organizacjach oraz szeroko rozumianym przywództwem. Naukę łączy z praktyką, współpracując z organizacjami jako konsultantka, trenerka i coach wspierając rozwój kompetencji miękkich. Jest absolwentką projektu Masters of Didactics realizowanego w Ghent University oraz Advanced Qualifications in Teaching realizowanego przez University of Groningen w ramach POWER, a także kursów "Tutoring akademicki" i "Tutoring akademicki dla praktyków" realizowanych w Uniwersytecie Gdańskim.

## Warsztat realizowany w ramach projektu: SUMED - Sustainable multidimensional media contents

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

