

# Jak uniknąć wypalenia zawodowego...

Data publikacji: 28.11.2019 13:00

Prof. dr hab. Jacek Pyżalski z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu odwiedził w poniedziałek (25.11) Cieszyn. W sali sesyjnej Starostwa Powiatowego poprowadził szkolenie, którego tematem było wypalenie zawodowe.

*Prof. dr hab. Jacek Pyżalski o wypaleniu zawodowym / fot. MSZ*

Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Cieszynie już po raz czwarty odwiedził prof. dr hab. Jacek Pyżalski. W sali sesyjnej Starostwa Powiatowego w Cieszynie poprowadził bezpłatne szkolenie dla pedagogów, psychologów szkolnych, logopedów, dyrektorów szkół z terenu powiatu cieszyńskiego organizowane w ramach sieci wsparcia i współpracy. Temat szkolenia „Nieustanny festiwal zmian, aby uniknąć wypalenia zawodowego i nie tracić pasji zawodowej”, spotkał się z dużym zainteresowaniem.

Przybyłych gości oraz uczestników szkolenia przywitała wicedyrektor ZPPP Marta Jonderko. **Prof. dr hab. Jacek Pyżalski jest u nas już po raz czwarty. Wcześniej był z inną tematyką. Zajmuje się również motywowaniem ucznia do nauki. Dziś w dobie tak szybko zmieniającej się rzeczywistości oświatowej postawił na wypalenie zawodowe, które jest bardzo ważnym tematem. Profesor ma bardzo dobry kontakt z publicznością. Ogromną wiedzę i doświadczenie** – przyznała w rozmowie z OX.PL Marta Jonderko.

**To jest odmiennie spotkanie niż wszystkie. Z reguły jak się jest nauczycielem, czy profesjonalistą który pracuje z dziećmi, dorosłymi to bierze się udział w szkoleniach na których uczy się jak pracować, tak aby komuś innemu było dobrze. Tak aby dziecko czuło się zaopiekowane, aby dać wsparcie itd. Dziś spotykamy się aby porozmawiać o tym by to nam było dobrze. (...) Będziemy się zajmowali tym jak się czujemy, jak nam jest w życiu zawodowym i nie tylko – bo trudno to rozdzielić** – podkreślał rozpoczynając swoje spotkanie w Cieszynie Jacek Pyżalski.

Profesor mówił m.in. o tym co to jest wypalenie zawodowe, kiedy do niego dochodzi, wskazał na przyczyny, o tym by nie lekceważyć problemu i jak sobie z nim radzić. **Potocznie to każdy jest wypalony. Kiedy jestem wypalony, a kiedy tylko zmęczony? Kiedy mam chwilowy kryzys? Tych bardziej wypalonych częściej i bardziej bolały różne rzeczy (począwszy od zębów, a skończywszy na nogach itd.) Mimo, że wcale częściej nie mieli zdiagnozowanych żadnych chorób przez lekarzy** – zwracał uwagę Pyżalski.

Prelegent nie tylko mówił, ale też angażował do aktywnego udziału w tej szkoleniowej konferencji uczestników. Jak podkreśla Marta Jonderko z pewnością nie była to ostatnia wizyta profesora na Śląsku Cieszyńskim.