

Oktawia Gorzeńska - **Nauczyciel w świecie zmian - jak zadbać o swój dobrostan**

Dobrostan

- **psychologiczny** (osobowościowy) obejmuje: samoakceptację, poczucie osobistego rozwoju i celu życiowego, poczucie panowania nad otoczeniem, autonomię oraz pozytywne relacje z innymi.
- **społeczny** to między innymi poczucie naszego wkładu w społeczeństwo i społeczna integracja.
- **emocjonalny** to ocena szczęścia i satysfakcji życiowej z poszczególnych dziedzin życia.

Z poczuciem dobrostanu łączy się też optymizm życiowy, rozumiany jako istotny zasób osobisty, wpływający na zdrowie, samopoczucie i sukcesy życiowe. (Cieślińska, 2013)

O swój dobrostan dbam sam/a:

- znam swój potencjał,
- mam poczucie celu i sensu moich działań,
- buduję dobre relacje z innymi,
- czuję przynależność do grupy,
- jestem odporna/y na stres,
- umiem dbać o siebie,
- potrafię prosić o pomoc,
- doceniam to, co robię. Widzę sens swojej pracy,
- potrafię „odciąć” się od nadmiaru informacji oraz e-maili,
- dbam o odpoczynek, szczególnie o sen,
- spędzam czas na świeżym powietrzu,
- zwracam uwagę na to, co jem,
- staram się praktykować swoje hobby.

Tablica z materiałami - <https://wke.lt/w/s/fIYCKF>