



# Twój Euroguidance – Pasja w Praktyce

II miejsce

w kategorii „Inicjatywy wspierające zdrowie psychiczne i dobrostan w doradztwie zawodowym”

Autor : Monika Mazur - Mitrowska

„CASE STUDY bierze udział w konkursie Euroguidance”

## INICJATYWA „HARMONIA PSYCHE” – WSPIERANIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO I BALANSU MIĘDZY ŻYCIEM A PRACĄ

### A) Opis wyzwania, charakterystyka grupy docelowej

Nauczyciele i doradcy zawodowi to grupa szczególnie narażona na chroniczny stres i wypalenie zawodowe. W swej pracy doświadczają intensywnych kontaktów interpersonalnych, co często wiąże się z wysoką odpowiedzialnością, presją czasu i trudnymi emocjami. Obciążenie w tym zakresie, brak równowagi między pracą a życiem prywatnym, może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Jako psycholog i doradca zawodowy łączę działalność wspierającą klientów na rynku pracy z promowaniem dobrostanu psychicznego. Grupę docelową inicjatywy stanowią nauczyciele i szkolni doradcy zawodowi. Celem głównym jest wzmacnianie ich odporności psychicznej, co będzie się przekładać na radość, sprawczość i motywację. Udostępnione materiały zachęcają do systematycznego stosowania witalizacyjnych, rezyliencyjnych praktyk podczas bezpłatnych warsztatów dotyczących stresu i wypalenia zawodowego w ramach doskonalenia kompetencji osobistych. Prowadzę je jako nauczyciel konsultant w zakresie doradztwa zawodowego i psychologii w radomskim Wydziale Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

### B) Wykorzystane narzędzia/metody

1. **Psychoedukacja i warsztaty uważnościowe (mindfulness)**, relaksacja oraz praca z oddechem i ciałem.
2. Strona **Harmonia psyche**, zawierająca baterię bezpłatnych, autorskich narzędzi wspierających dobrostan, w postaci nagrań relaksacyjnych oraz materiałów psychoedukacyjnych.



---

Home

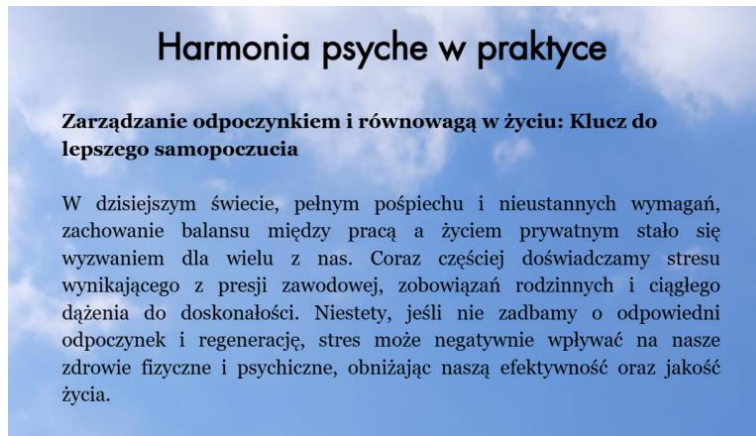
More



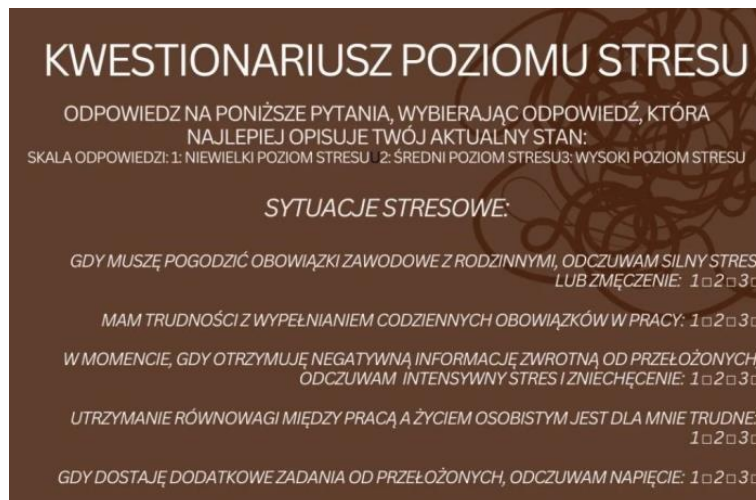
**HARMONIA PSYCHE**  
pracownia terapeutyczno-rozwojowa

<https://infoharmoniapsyche.wixsite.com/harmonia-psyche>

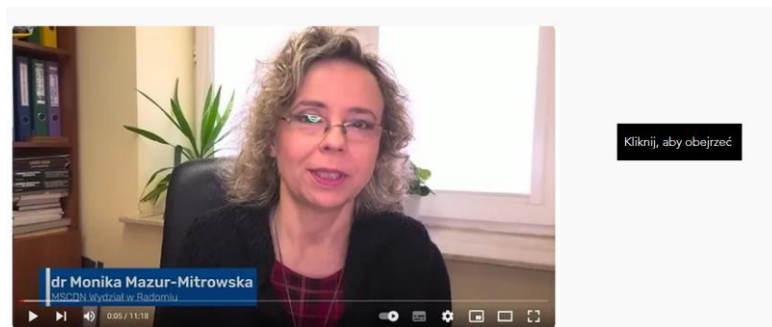
- blog oraz podstrona **Harmonia psyche w praktyce**



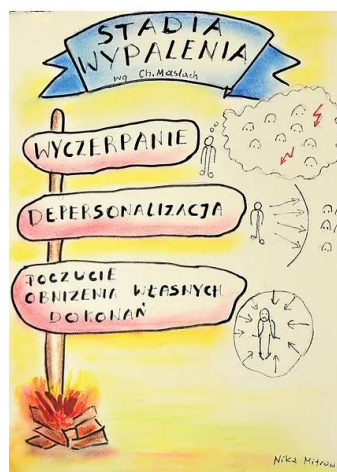
- kwestionariusz poziomu stresu wraz z interpretacją



- wykład podczas konferencji nt. dobrostanu psychicznego nauczycieli



- autorskie myślografiki





➤ autorskie nagrania relaksacyjne



Kliknij, aby obejrzeć

Relaksacja Jacobsona, połączona z treningiem oddechowym oraz wizualizacją słonecznego nieba.  
 HARMONIA PSYCHE 12 subskrybentów [Statystyki](#) [Edytuj film](#) [Podoba mi się](#) [Udostępnij](#)



Kliknij, aby obejrzeć

Medytacja złotego drzewa  
 HARMONIA PSYCHE 12 subskrybentów [Statystyki](#) [Edytuj film](#) [4](#) [Udostępnij](#) [Pomoc](#)



➤ autorska Karta STOP STRES



<https://view.genially.com/66f5a7308b7b005821c02f23/horizontal-infographic-diagrams-karta-stop-stres>



Harmonia psyche jest także na FB



## Harmonia Psyche pracownia terapeutyczno-rozwojowa

66 polubienia • 80 obserwujący



Zobacz pulpit

Edytuj


Reklamuj

[Harmonia Psyche pracownia terapeutyczno-rozwojowa | Facebook](https://www.facebook.com/people/Harmonia-Psyche-pracownia-terapeutyczno-rozwojowa)

<https://www.facebook.com/people/Harmonia-Psyche-pracownia-terapeutyczno-rozwojowa/61552277032007/>

oraz na kanale YT

YouTube <sup>PL</sup> Szukaj



# HARMONIA PSYCHE

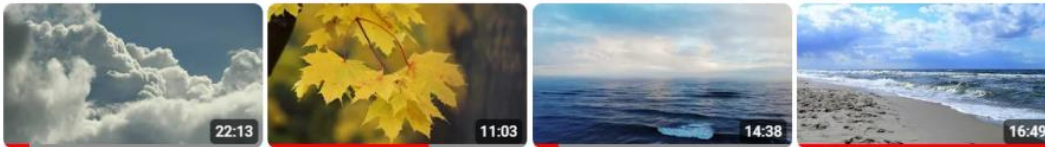
@NikaMitrowska · 12 subskrybentów · 4 filmy

Więcej informacji o tym kanale ...więcej

Dostosuj kanał Zarządzaj filmami

Główna Wideo Playlisty Społeczność

## Filmy



Relaksacja Jacobsona, połączona z treningiem...  
1 tys. wyświetleń · 3 lata temu


Medytacja złotego drzewa  
159 wyświetleń · 3 lata temu

Podróż do siebie  
133 wyświetlenia · 4 lata temu

Medytacja oceanu  
283 wyświetlenia · 4 lata temu

<https://www.youtube.com/@NikaMitrowska>

YouTube <sup>PL</sup> Szukaj




Relaksacja Jacobsona, połączona z treningiem oddechowym oraz wizualizacją słonecznego nieba.

HARMONIA PSYCHE  
12 subskrybentów

1 tys. wyświetleń 3 lata temu  
relaksacja Jacobsona, wizualizacja, trening oddechowy

[https://www.youtube.com/watch?v=oL5GQE\\_I8aQ&t=36s&ab\\_channel=HARMONIAPSYCHE](https://www.youtube.com/watch?v=oL5GQE_I8aQ&t=36s&ab_channel=HARMONIAPSYCHE)

YouTube <sup>PL</sup> Szukaj

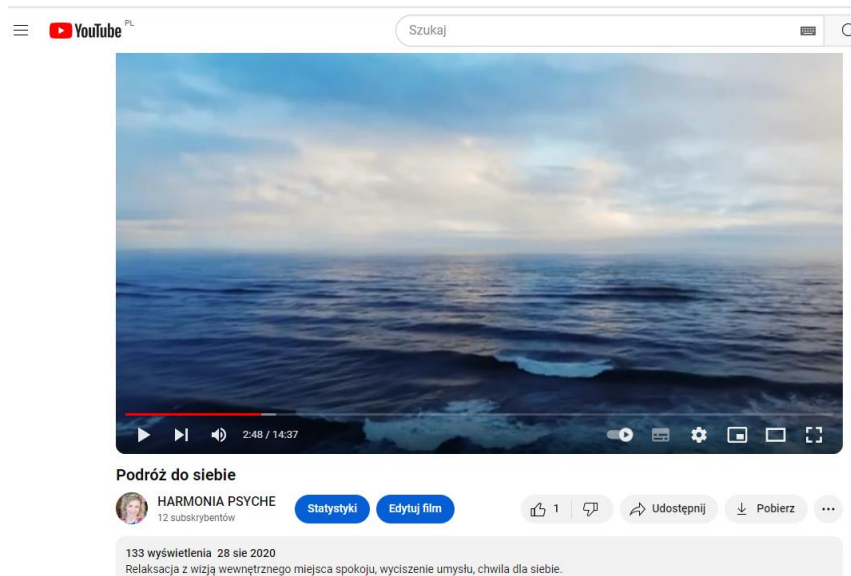


Medytacja złotego drzewa

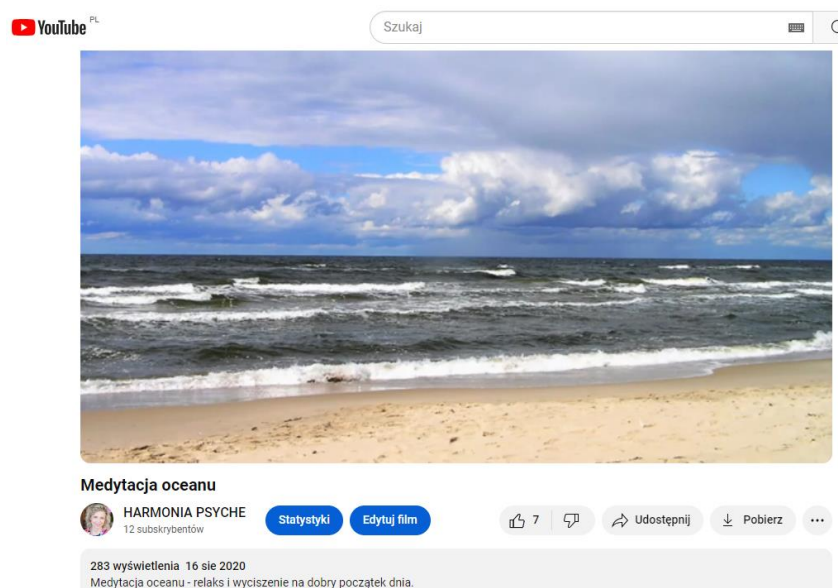
HARMONIA PSYCHE  
12 subskrybentów

159 wyświetleń 3 lata temu  
Medytacja prowadzona, relaks połączony z treningiem oddechowym i wizualizacją jesiennego drzewa. Uspokojenie i relaks na dobry początek dnia! ...więcej

[https://www.youtube.com/watch?v=XDgprv6m0lc&t=290s&ab\\_channel=HARMONIAPSYCHE](https://www.youtube.com/watch?v=XDgprv6m0lc&t=290s&ab_channel=HARMONIAPSYCHE)



[https://www.youtube.com/watch?v=Wm3SQ0eQBVo&t=1s&ab\\_channel=HARMONIAPSYCHE](https://www.youtube.com/watch?v=Wm3SQ0eQBVo&t=1s&ab_channel=HARMONIAPSYCHE)



[https://www.youtube.com/watch?v=tLaMMFzv-k&ab\\_channel=HARMONIAPSYCHE](https://www.youtube.com/watch?v=tLaMMFzv-k&ab_channel=HARMONIAPSYCHE)

### 3. Indywidualne sesje coachingowe

4. Program „Czas na pauzę” – obejmujący przerwy w pracy na krótkie ćwiczenia fizyczne, oddechowe oraz relaksacyjne<sup>1</sup>

### C) Podjęte działania krok po kroku

1. **Diagnoza potrzeb**
2. **Warsztaty grupowe** (mindfulness, ćwiczenia oddechowe oraz relaksacyjne)
3. **Indywidualne sesje coachingowe**
4. **Wdrożenie programu „Czas na pauzę”**
5. **Ciągłe wsparcie online** na platformie Harmonia psyche

### D) Rezultaty

Inicjatywa Harmonia psyche jest stale monitorowana i ewaluowana, po 6 miesiącach od ukończenia warsztatów ok. 80% osób odczuło wyraźną poprawę *work life balance*, a wielu - wzrost satysfakcji zawodowej i zmniejszenie objawów wypalenia. Uczestnicy korzystają z nagrań i ćwiczeń, aby harmonia psyche była codziennie praktykowana jako sposób na witalność i motywację, co z pewnością przekłada się także na zaangażowanie i odporność psychiczną ich klientów.

<sup>1</sup> W planach pomysł wydzielenia przestrzeni w miejscu pracy na doświadczenie symulacji przebywania nad brzegiem morskim, z dźwiękiem fal, łagodnymi obrazami wody, głębin i światła „Ocean Spokoju”.



**Krajowe Centrum Europass & Euroguidance**

**Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji**

**ul. Aleje Jerozolimskie 142 A  
euroguidance@frse.org.pl**



**euro | guidance**



**europass**



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**