



SZKOŁA, W KTÓREJ MOŻNA ODDYCHAĆ

konferencja o dobrostanie, relacjach i
wspierającej kulturze pracy

Sobota, 7 listopada 2026 • Warszawa • 9:00–17:00

PROGRAM WYDARZENIA

Spotykamy się, aby nie tylko rozmawiać o dobrostanie, ale przede wszystkim doświadczać, ćwiczyć i szukać rozwiązań, które można zabrać ze sobą do codziennego życia szkoły.

RANO • SPOTKANIE, PRELEKCJE I PANEL DYSKUSYJNY

9:00–9:30	Śniadanie powitalne i networking Rejestracja, herbata, przekąski i czas na spokojne poznanie innych uczestników.
9:30–9:40	Otwarcie konferencji Kay Czepli-George/ Fundacja Kiedy Cichnie Dzwonek – kilka słów o idei wydarzenia i o tym, dlaczego szkoła zaczyna się od ludzi.
9:40–10:05	Keynote / prelekcja otwierająca Agnieszka Kopacz/ Cyfrowy Brulion i Nauczycielka Roku 2025 - Wystąpienie o dobrostanie nauczyciela i codzienności
10:05–10:25	Dobry nauczyciel... czyli jaki? - mity, które prowadzą do przeciążenia i wypalenia. Kasia Rok / Edukacyjna Kawka
10:25–10:45	Budowanie wspierającej wspólnoty nauczycielskiej Justyna Pawełek/ Pani Atomówka i Dorota Świtek / Złoty Nauczyciel
10:45–11:05	Wypalenie zawodowe a grupy wsparcia Dagmara Chmielarz / Fundacja Kiedy Cichnie Dzwonek.
11:05–11:20	Przerwa regeneracyjna Herbata, chwila oddechu i strefa wystawców.
11:20–11:40	Silny nauczyciel, świadomy dyrektor: Dobrostan jako fundament szkoły Małgorzata Bizewska/ Radna miasta Łęborg i Aleksandra Kasprzykowska/ BIP Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
11:40–12:00	Perspektywa lidera szkoły Agnieszka Ciesielska/ Dyrektorka LXIV Liceum Ogólnokształcące im. St. I. Witkiewicza – tytuł w trakcie finalnego potwierdzania.
12:00–12:20	Antidotum na mobbing Kasia Matyjewicz/ Prawniczka i Ekspertka ds mobbingu
12:20–13:15	Panel dyskusyjny - „Od wypalenia do wspierającej kultury pracy – czego potrzebuje dziś szkoła?” Prowadzenie Zespół akcji „Wspieram Nauczycieli. Twój głos ma znaczenie” czyli Aleksandra Pińczewska, Daria Wellman i Agnieszka Grom / wśród gości panelowych będzie Iza Jaskólska (Iskierki w Edukacji), Edyta Stężycka (Belferka z pomysłem), Aleksandra Biela-Święcka i Kinga

13:15–14:00 • WSPÓLNY LUNCH I STREFA DOBROSTANU

Podczas przerwy zapraszamy na lekki, zdrowy lunch w duchu dobrostanu - z przestrzenią na spokojny posiłek, regenerację, rozmowę i chwilę oddechu. W tym czasie będzie można również zajrzeć do book swapu, skomponować własną ziołową herbatę, skorzystać z konsultacji psychologicznych, odwiedzić strefę wystawców i odkryć inne dodatkowe atrakcje przygotowane tak, aby każdy mógł spędzić tę przerwę w swoim tempie. Lunch jest wliczony w cenę biletu stacjonarnego.

PO POŁUDNIU • WARSZTATY DO WYBORU

14:00–16:30 • Równoległe warsztaty w mniejszych grupach. Zapisy na wybrany warsztat będą prowadzone wcześniej; szczegóły pojawiają się w formularzu uczestnika.

- **COBONA - dobrostan przez taniec i ruch**

Agnieszka Gwadera / Fundacja Mudita

- **Szycie i wspólnota jako antidotum na szaleństwo w szkole**

Magda Sadowska-Maciejewska / Pani Magda Zaraża Językiem Polskim/ Szyjemy Dobro

- **Dobrostan w praktyce lidera. Jak dbać o siebie, relacje i zespół**

Alicja Soszka/ A'la Akademia Alicja Soszka - notatki wizualne

- **Trzymaj za słowo – literatura jako szkoła życia**

Adam Buszek / Pracownia Dam Słowo

- **Mądrość ciała - o regulującej mocy Uważności (Mindfulness) i Współczucia (Compassion)**

Karina Jankowska / Uważna_Ja

- **Naturalnie Odporni. Metodologia FRIS® w budowaniu dobrostanu kadry oświatowej**

Sylwia Skalik / Psycholog i założycielka ONYX– centrum psychologii i coachingu oraz Dyrektor Operacyjny w Fundacji ProPerspecto

- **Regeneracja przez twórczość. Arteterapia jako przestrzeń regulacji i odpoczynku**

Gaja Niemkiewicz i Agata Kwiatkowska/ Fundacja Kiedy Cichnie Dzwonek

16:30–17:00 • WSPÓLNE ZAKOŃCZENIE

Powrót do wspólnej sali, krótkie podsumowanie dnia, refleksja końcowa, informacje o dalszych działaniach Fundacji oraz losowanie nagród.

PRZEZ CAŁY DZIEŃ • DODATKOWA MAGIA

- Case Clinic i bezpłatne krótkie konsultacje psychologiczne dla nauczycieli (będą obowiązywać zapisy)
- book swap i wybór książek
- skomponuj własną herbatę ziołową
- strefa wystawców i dobrostanowych drobiazgów
- materiały, inspiracje i fundacyjne niespodzianki

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- Bilet stacjonarny: 140 zł* – lunch wliczony w cenę (*specjalna cena do końca września jedyne 100zł i możliwość zniżki przy zakupie więcej niż 3 bilety)
- Udział online: 50 zł
- Uczestnicy otrzymają certyfikat udziału
- Na warsztaty w mniejszych grupach planowane są wcześniejsze zapisy.
- Lokalizacja: LXIV Liceum Ogólnokształcące im. St. I. Witkiewicza, Warszawa-Żoliborz

TWÓJ BILET WSPIERA INNYCH NAUCZYCIELI

Wpływy ze sprzedaży biletów wspierają dalszą pomoc psychologiczną i prawną dla nauczycieli, realizowaną przez Fundacji Kiedy Cichnie Dzwonek

Program ma charakter wstępny i może ulec niewielkim zmianom wraz z finalnym potwierdzaniem prelegentów i partnerów.

Fundacja Kiedy Cichnie Dzwonek • kiedycichniedzwonek.pl