

Gymnázium, Veľká okružná 22, 010 01 Žilina



Program aktualizáčného vzdelávania

Názov vzdelávacieho programu:

Duševné zdravie pedagóga

Školský rok: 2023/24

IDENTIFIKAČNÉ ÚDAJE ŠKOLY

škola: **Gymnázium, Veľká okružná 22, 010 01 Žilina**
druh školy: **štátna**

Kontakty pre komunikáciu so školou:

Titul, meno, priezvisko	Pracovná pozícia	Telefón	e-mail
Mgr. Adriana Randíková	riaditeľka školy	041/5620 288	randikova@gvoza.sk
Mgr. Ivona Polónyiová	zástupkyňa riaditeľky školy	041/5620 288	polonyiova@gvoza.sk
Eva Mohyláková	tajomníčka školy	041/5620 288	gvoza@gvoza.sk

Webová stránka školy: **www.gvoza.sk**

Zriaďovateľ:

Žilinský samosprávny kraj

Komenského 48

011 09 Žilina

PROGRAM AKTUALIZAČNÉHO VZDELÁVANIA

Identifikačné údaje programu

Názov vzdelávacieho programu: Duševné zdravie pedagóga

Školský rok: 2023/2024

Druh kontinuálneho vzdelávania: aktualizáčn  vzdelávanie

Forma kontinuálneho vzdelávania: kombinovaná (prezenčná, online a dištančná)

Cieľová skupina: pedagogick  zamestnanci školy

Hlavný cieľ:

Poukázat' a prehľbit' sebaopoznanie v oblastiach subjektívnej odolnosti, práce s emóciami, so stresom a záťažou v školskom, ale aj v mimoškolskom prostredí pedagogických zamestnancov, ale aj spoznanie nástrojov na zvýšenie prevencie syndrómu vyhorenia, nástrojov na zvýšenie vlastnej odolnosti, ako aj primárnych nástrojov pre zvládanie záťažových a stresových situácií.

Špecifické ciele:

Učiteľ – absolvent uvedeného programu aktualizáčn  vzdelávania dokáže:

- identifikovať a pomenovať indikátory sebaopoznania, osobnej odolnosti,
- vytvárať si svoj subjektívny scenár, nástroje na zvýšenie reziliencie,
- lepšie zvládať silné emócie, pracovať s vlastnými myšlienkami, hľadať chyby v uvažovaní,
- vytvoriť si „relaxačný“ priestor pre zvládnutie negatívnych emócií,
- identifikovať a pomenovať zdroje osobného stresu,
- individualizovať spôsob obrany voči stresu,
- identifikovať základné symptómy vyhorenia,
- využiť nástroje na prevenciu syndrómu vyhorenia.

Rozsah a obsah vzdelávacieho programu

Vzdelávací program DUŠEVNÉ ZDRAVIE PEDAGÓGA pozostáva z troch na seba nadväzujúcich častí:

Vzdelávanie v rozsahu 10 hodín prezenčnou a dištančnou formou.

Obsah vzdelávacieho programu

Prvý blok dotácia 3 hodiny prezenčne a dištančne:

- definovanie základných pojmov sebazpoznanie a reziliencia
 - individuálne vyplnenie predloženého dotazníka pre posúdenie svojho temperamentu a individuálna interpretácia výsledkov po vyhodnotení dotazníka
- odolná osobnosť Tri kúty: „Ako to vidím ja?“
 - ako vidím, vnímam silnú, odolnú osobnosť a to z pohľadu na správanie žiaka, rodiča, kolegu
- kufřík prvej pomoci na zvýšenie psychickej odolnosti
 - zadefinujeme si balík individuálnej pomoci (z osobnej empirie)
- ako kontrolovať úzku pozornosť, sústredenie v situácii podávania pracovného výkonu
- návyk venovať veciam zúženú pozornosť, môže viesť aj k nevýhode spojenej k prehĺbeniu vnímania objektu nášho sústredenia, ako napr. hnev, znepokojenie, vnútorné starosti... a pod.
- prečo je dôležité vedieť sa sprítomniť, byť v danom okamihu tu a teraz
- individuálna práca – pomenovanie činností, kde potrebujeme byť sústredení/sústredené a čo môže moju sústredenosť negatívne ovplyvniť, pomenovať situácie, pri ktorých úzko zameraná pozornosť škodí
- ako zvládnuť silné emócie, modelové situácie
 - v skupinách trénujeme sebavedomé asertívne, empatické správanie
- ako pracovať s myšlienkami a ako predísť chybám v uvažovaní
 - v našej mysli prebiehajú tzv. automatické myšlienky, ktoré si bližšie pomenujeme na základe vlastného materiálu, t. j. 1. situácia, 2. emócia, 3. automatické myšlienky a zadefinujeme chyby v našom uvažovaní

Druhý blok dotácia 3,5 hodiny prezenčne a dištančne:

- pojmy stres, záťaž
 - cieľom je vytvorenie si zdravého a realistického názoru na stres, ujasníme si ako organizmus reaguje na záťaž/stres a dopady stresu na jednotlivca, definujeme si Eustres a Distres
- čo môže u Vás vyvolávať stres, aké stresové podnety (stresové faktory) evidujete vo Vašom živote (práca, rodina, zdravie, iné)
 - individuálna práca – do tabuľky uvedieme stresové faktory ako prvý krok a ako druhý krok - čo sa s tým dá robiť (návrhy), po spracovaní individuálne interpretujeme
 - práca s dotazníkom stresu – identifikácia podnetov, ktoré sú najviac pre nás stresujúce

- reakcia organizmu na stres a štádiá stresu
 - prirodzená reakcia na dlhodobý stres spôsobuje zdravotné ťažkosti, ako napr. kardiovaskulárne, kožné ochorenia, poruchy imunitného systému a pod., resp. duševné poruchy ako nespavosť, telesná a duševná únava, úzkostná, panická porucha, fóbia a pod.
- zdroje stresu v práci a vyrovnanie sa s ním (užitočné rady)
 - perfekcionizmus, konfliktné situácie, osobný time management a organizácia práce, odkladanie úloh a rozhodnutí a pod.
 - spôsoby riešenia ako námet , užitočné rady
- osobný hodnotový systém a pseudostresové podnety
 - častým zdrojom stresu je nesprávne zostavený hodnotový systém, ktorý sa v priebehu života mení
 - individuálna práca - napíšeme si desať hodnôt podľa poradia (od najcennejšej po najmenej cennú), ktoré si v živote najviac ceníme a následne aj podnety, ktoré nepôsobia stresovo a stresovými sa stávajú len vďaka osobnému postoju k nim (pseudostresové podnety)
- zvládanie stresu, pozitívne zážitky, relaxácia
 - navrhne si individuálne možné programy zvládania záťaže ako preventívne opatrenia pre skvalitnenie psychických aj fyzických síl

Tretí blok dotácia 3,5 hodiny prezenčne a dištančne:

- ako na Burn out syndróm, čo to je, vývoj tohto syndrómu vyhorenia
 - príslušný pojem popisuje profesionálne zlyhávanie z dôvodu vyčerpania vyvolaného zvyšujúcimi sa požiadavkami, stratou záujmu a radosti, stratou ideálov, energie a pod., zdefinujeme si kritériá pre diagnózu „syndróm vyhorenia“
- správanie – kongruencia – empatia – akceptácia ako jeden z významných nástrojov na elimináciu vyhorenia
 - vysvetlíme si obsah významných nástrojov pre prípadné smerovanie k vyhoreniu a aj nástrojov k eliminácii a lepšej práci s podnetmi, ktoré v nás môžu vyvolávať úzkostné, záťažové situácie, ktoré v nás potenciálne vyvolávajú stresové správanie

Spôsob ukončovania a požiadavky na ukončené vzdelanie: TEST, ZÁVEREČNÝ DOTAZNÍK

PERSONÁLNE ZABEZPEČENIE VZDELÁVACIEHO PROGRAMU:

Garant:

Mgr. Ivona Polónyiová, kategória - učiteľ, kariérový stupeň - PZ s druhou atestáciou, kariérová pozícia – zástupkyňa riaditeľka školy

Organizačné zabezpečenie:

Mgr. Ivona Polónyiová, kategória - učiteľ, kariérový stupeň - PZ s druhou atestáciou, kariérová pozícia – zástupkyňa riaditeľka školy

Lektori vzdelávacieho programu:

Mgr. et Mgr. Andrej Gallo, kategória – školský psychológ, kariérový stupeň – samostatný zamestnanec, kariérová pozícia – odborný zamestnanec

PRÍKLADY VÝSTUPOV ABSOLVENTOV AKTUALIZAČNĚHO VZDELÁVANIA:

- Vyplnenie dotazníka temperamentu (ukážka - iba časť)

A:

1. Ste rázny a priamy
2. Ste skôr nepokojný a výbušný
3. Nemáte pokoja, stále sa ponáhľate
20. Prejavujú sa u Vás náhle zmeny nálady

Počet zakrúžkovaných tvrdení:

B:

1. Ste pokojný a chladnokrvný
2. V práci ste dôsledný
3. Ste opatrný a uvážlivý
20. Ste vytrvalý

Počet zakrúžkovaných tvrdení:

C:

1. Ste veselý a optimistický
2. Ste energický a praktický
3. Často nedokončíte začatú prácu
20. Máte sklon k povrchnosti a roztržitosti

Počet zakrúžkovaných tvrdení:

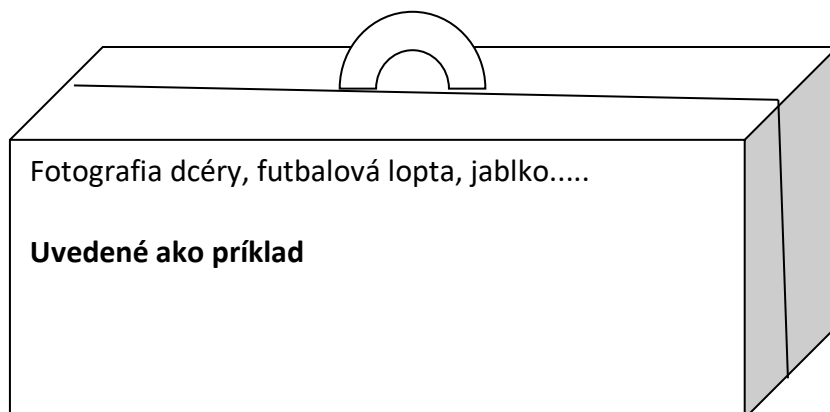
D:

1. Ste nesmelý hanblivý
2. Cítite rozpaky v novom prostredí
3. Ťažko nadväzujete kontakt s novými ľuďmi
20. Snažíte sa vzbudiť súcit a spoliehate sa na pomoc svojho okolia

Počet zakrúžkovaných tvrdení:

čísla z A, B, C, D preniesiete do predloženého diagramu.

- Naplnenie kufríka prvej pomoci na zvýšenie psychickej pohody, účastník vypíše na predložený formulár.



- **Automatické myšlienky** - spomeniete si na situáciu v posledných pracovných dňoch, kde ste prežívali veľmi silný pocit, ako napätie, hnev, zlosť, úzkosť alebo depresiu.

Príklad: „Aj tak ma nezamestnajú“, „Každý sa na mňa pozerá“, „Myslia si, že som neschopný“, „Nemám žiadne východisko, „Už viac nevládzem.“ a iné vaše situácie.

Nižšie si takúto situáciu uveďte do tabuľky, resp. odpovedajte si na otázky, ktoré s danou situáciou súvisia.

1. <u>Situácia</u>	2. <u>Emócie</u>	3. <u>Automatické myšlienky</u>
---------------------------	-------------------------	--

Kto bol s vami?

označte emóciu slovom

Čo mi bežalo hlavou?

Čo ste robili?

určte intenz. emócie (0-100%)

Ako som sa začal takto cítiť?

Kedy to bolo?

Čo to hovorí o mne?

Čo by sa mi mohlo stať?

Čo to znamená pre môj život?

Čo si druhí budú myslieť?

➤ Dotazník stresu (ukážka - iba časť)

Inštrukcia: Pri každej položke zakrúžkujte číslo podľa toho, ako ste sa cítili minulý týždeň.

Cítim sa napätý alebo „ako dobitý“.

väčšinu času	3
veľakrát	2
občas	1
vôbec	0

Bojím sa, že sa príhodi niečo strašné.

celkom určite a bude to veľmi zlé	3
áno, ale nebude to veľmi zlé	2
trochu, ale netrápi ma to	1
vôbec nie	0

Mávam myšlienky plné obáv.

veľkú časť dňa	3
veľakrát	2
občas, ale nie príliš často	1
len príležitostne	0

Tento dotazník individuálne vyhodnotia účastníci a zdefinujeme si, čo je dobré a čo je zlé.