

Stressz, kiégés a pedagóguspályán – megküzdési stratégiák

43/92/2014

Kiknek szól a képzés?

Ez a továbbképzés, intézménytípustól függetlenül szól minden olyan pedagógusnak, aki pályáján - saját személyiségével dolgozva -, érzelmi megterhelést tapasztal és stresszhelyzetekkel, vagy a kiégés jelenségével találkozik.

Mi a jelentkezés feltétele?

Pedagógus diploma. Más előzetes jelentkezési feltétel nincs, az alapfokú számítógépes ismeretek a képzés elvégzésében előnyt jelentenek.

Mennyi időt vesz igénybe?

A képzés 30 órás, és jelenléti formában zajlik.

Miről szól a továbbképzés?

A pedagógushivatás - hasonlóan más, a személyiségükkel dolgozó szakemberek professziójához - nagy érzelmi megterheléssel jár. A hatékony oktató-nevelő munka végzéséhez a szakmai felkészültség nem elegendő. A sikeres pedagógus ugyanis a teljes személyiségével működik, és így hat környezetére. Megküzdési stratégiákat, problémakezelési módokat is közvetít a fiataloknak.

Fontos, hogy a rendkívüli pszichikai igénybevétellel járó, folyamatos empátiás munkamódot igénylő hivatást gyakorló szakmai személyiség kiegyensúlyozottan tudjon dolgozni, hozzáférjen saját belső erőforrásaihoz, és tudja használni azokat stresszhelyzetekben, így előzve meg a kiégést. Ennek egyik feltétele a reális énkép, a hivatásról, a saját motivációkról való tudás tisztázása, vagyis az önismeret fejlesztése, a szerepek felismerése, a pályaválasztással kapcsolatos motivációk és a belső erőforrások feltárása.

A továbbképzés a pedagóguspályán előforduló stressz és kiégés, illetve az ezekkel való megküzdés témaköreit járja körül az erőforrások, stratégiák feltérképezésével.

A képzés során a résztvevők saját élményű, aktív tanulás révén azonosítják a pedagógusszerepeket, a stresszkeltő eseményeket és azok hatásait. Megismerkednek a kiégés fogalmával a megküzdés lehetséges módozataival, feltárják saját, belső erőforrásaik felhasználásának lehetőségeit, különös tekintettel a hivatástudat erősítésére. A képzés során továbbá információkat kapnak a stresszel és a kiégéssel való megküzdés egyéb módszereiről is.

A képzés végére tudatosan a résztvevőkben, hogy munkaeszközük a saját személyiségük, mellyel hatnak a környezetükre, és amelyre hat a környezet. Fejlődik önismeretük és önreflexiójuk, tisztázzák szerepeiket és tudatosítják a pályaválasztással kapcsolatos motivációikat. Képesek lesznek azonosítani a stresszjelenségeket, a stresszorok hatását, fel tudják ismerni a kiégési folyamat tüneteit, valamint észlelni azokat saját magukon. Felismerik, hogy belső erőforrásaik feltárása, újradefiniált hivatástudatuk hatékony támasz lehet a stresszkezelésben és a kiégés megelőzésében.

Milyen tevékenységekre épül? Milyen módszereket alkalmazunk, mi a képzés szemlélete?

A résztvevők kis- és nagycsoportban, kooperatív munkaformákban dolgoznak, saját élményű, aktív tanulás révén mélyítik önismeretüket. A képzés során öt alkalommal előadás segítségével ismerkednek meg az új tartalmakkal. A képzés szemlélete, alapelve a „bajok” elkerülését célzó „prevenciós paradigma” helyett („Mit tegyünk, hogy ne legyünk betegek?”) a „promóciós paradigma” („Mit tegyünk, hogy egészségesek maradjunk?”). A program az új ismeretek és az önreflexió mellett a pedagógusok mentálhigiénés támogatására fókuszál.

A képzés specialitása, hogy a foglalkozásokat két képző vezeti. Az egyik képző pedagógus, de elvárás, hogy a másik képző mentálhigiénés



segítő szakember végzettségű pedagógus legyen, vagy pszichológus szakképzettséggel rendelkezzen.

Melyek a tanúsítvány kiadásának feltételei?

A foglalkozásokon való 90%-os részvétel és két írásmű, a reflexiós levél és az életvezetési terv elkészítése, ezek feltöltése a Moodle felületre. Az értékelés szempontjai: a képzés során elsajátított ismeretek, tapasztalatok felhasználásának módja a két írásműben.

