

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Prioritná os:	Prioritná os 2 – Ďalšie vzdelávanie ako nástroj rozvoja LZ Prioritná os 4 – Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť BSK
Opatrenie:	2.1 Podpora ďalšieho vzdelávania 4.2 Zvyšovanie konkurencieschopnosti Bratislavského kraja prostredníctvom rozvoja terciárneho a ďalšieho vzdelávania
Prijímateľ:	Metodicko-pedagogické centrum
Názov projektu:	Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnancov
Kód ITMS projektu:	26140230002, 26120130002
Aktivita:	2.2 Tvorba a akreditácia programov kontinuálneho vzdelávania PZ a OZ

Program kontinuálneho vzdelávania

Preventívne stratégie pri zvládaní stresu a vyhorenia v pedagogickom povolání

Ing. Henrieta Crkoňová

Metodicko-pedagogické centrum,
Bratislava

Názov vzdelávacieho programu: Preventívne stratégie pri zvládaní stresu a vyhorenia v pedagogickom povolání

Zdôvodnenie vzdelávacieho programu:

Zákon č. 317/2009 Z.z. z 24. júna 2009 o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov v § 55 ukladá riaditeľovi „zabezpečiť pedagogickým zamestnancom a odborným zamestnancom v pracovnom čase preventívne psychologické poradenstvo najmenej jedenkrát ročne a umožní im absolvovať tréning zameraný na predchádzanie a zvládanie agresivity, na sebaopoznanie a riešenie konfliktov.“

Jedným zo základných predpokladov trvale udržateľného duševného zdravia v pedagogickom povolání je popri rutinnom dodržiavaní všeobecne prijímaných psychohygienických zásad aj aktívna ochrana pred procesom vyhorenia (burn-out syndróm) učiteľa v školskom prostredí. Niet pochyb, že pedagóg s patričnou úrovňou aktívneho zvládania ohrozujúcich procesov vyhorenia môže byť jedným z hlavných faktorov, ktoré podmieňujú úspešnosť a efektívnosť výchovno-vzdelávacieho procesu v školách a školských zariadeniach.

Metodologickým východiskom programu sebaopoznávania je psychoanalytická koncepcia Herberta Freudenbergera, podľa ktorej sa burn-out syndróm definuje ako slabosť, opotrebovanosť, vyčerpanie z nadmerných nezvládnuteľných pracovných požiadaviek na sily, energiu a rezervy jedinca. K bohatej symptomatológii patrí cynizmus, negativizmus, nepružnosť, ústup, izolácia, pohľad na klientov v technickej, čisto racionálnej rovine. V našich sociokultúrnych podmienkach problematiku vyhorenia tvorivo rozvinul Jaro Křivohlavý (1998), ktorý uvádza, že vo svete sa na burn-out prvýkrát upozornilo v zdravotníctve (vo vzťahu k situácii zdravotných sestier), a že druhou oblasťou, kde sa burn-out vyskytuje v mimoriadnej miere je školstvo. Týka sa učiteľov a učiteľiek všetkých stupňov, aj keď sa zdá, že najviac na školách základných a stredných. Vo vyššej miere mu tiež podliehajú pedagógovia pracujúci s deťmi so špeciálnymi vzdelávacími potrebami. Podľa toho istého autora ďalšími oblasťami, kde sa burn-out najviac vyskytuje sú: hospodárstvo a administratíva, sociálna starostlivosť a sociálne služby a rodina.

Druh vzdelávania: Aktualizačné

Forma vzdelávania: Kombinovaná – prezenčná a dištančná

Ciele a špecifické ciele:

Hlavný cieľ:

Rozšíriť, rozvíjať a aktualizovať preventívne stratégie učiteľov pri zvládaní stresu a pri prevencii syndrómu vyhorenia v školách a školských zariadeniach. Porozumieť príčinám a mechanizmom vzniku syndrómu vyhorenia a osvojiť si stratégie jeho predchádzaniu.

Špecifické ciele programu kontinuálneho vzdelávania

- získať kompetencie rozoznávať základné charakteristiky syndrómu vyhorenia,
- zdefinovať rôzne fázy a roviny vyhorenia,
- zistiť aktuálnu úroveň stresu vo svojom živote,
- diferencovať individuálne a inštitucionálne príčiny vzniku burn-out syndrómu,
- rozšíriť kompetencie o aplikáciu vhodných stratégií predchádzania burn-out syndrómu v školských podmienkach.

Obsah vzdelávania:**Modul 1: Syndróm vyhorenia**

Téma	Forma	Časový rozsah
1.1 Charakteristika syndrómu vyhorenia (burn-out) - - základné teoretické koncepty a východiská	prezenčná	2
1.2 Vyhorenie a vyčerpanie - Freudenbergova definícia - Tlak na výkon - Existenciálna potreba - Zmysluplnosť práce	prezenčná	2
1.3 Ohrozené profesie - Pomáhajúce profesie	prezenčná	2
1.4 Fázy vyhorenia - Nadšenie - Stagnácia - Frustrácia - Apatia - Syndróm vyhorenia	prezenčná	2
1.5 Roviny vyhorenia - Duševná rovina vyhorenia - Citová rovina vyhorenia - Telesná rovina vyhorenia - Sociálna rovina vyhorenia	prezenčná	2
spolu		10

Modul 2: Príčiny vzniku a stratégie predchádzania syndrómu vyhorenia

Téma	Forma	Časový rozsah
2.1 Dotazník stresu a vyhorenia - individuálna diagnostika individuálnej úrovne stresu	prezenčná	2
2.2 Individuálne psychické príčiny vzniku burn-out syndrómu - Postoje a pravidlá, ktoré vyvolávajú stres - Reaktívny verus proaktívny základný životný postoj - Negatívne myslenie - Workholizmus - „Teror príležitosti“ - Negatívne vzťahy medzi ľuďmi - Osobné „rany osudu“	prezenčná	2
2.3 Inštitucionálne príčiny vzniku syndrómu vyhorenia	prezenčná	2

v učiteľskej profesii <ul style="list-style-type: none"> - časový faktor (krátke prestávky, učiteľ sa šťve z triedy do triedy), - vyšší počet problémových žiakov, - konflikty s agresívnymi žiakmi, - narušená komunikácia v učiteľskom zbore, - ak vedenie školy nedáva učiteľovi podporu, - malé možnosti profesionálneho postupu, - vekové zloženie učiteľov 		
2.4. Celospoločenské príčiny vzniku syndrómu vyhorenia v učiteľskej profesii <ul style="list-style-type: none"> - konfrontácia s novou generáciou žiakov - kritickí a negatívne naladení rodičia, - negatívny obraz učiteľského povolania v očiach verejnosti - nedostatočné spoločenské ohodnotenie učiteľa, - škola ako inštitúcia je zaťažovaná nesplniteľnými požiadavkami spoločnosti - škola musí znášať následky negatívneho vplyvu médií - negatívne pôsobí rôznorodosť výchovných smerov, - zmaterializované životné hodnoty rodín. 	prezenčná	2
Výstup dištančnej formy: Spracovaná modelová situácia alebo kazuistika z tém časti 2.3 alebo 2.4 v ľubovoľne zvolenom formáte, rozsah cca 3 strany alebo 5-6 snímok PPT	dištančná	10
2.5. Stratégie predchádzania syndrómu vyhorenia v školských podmienkach <ul style="list-style-type: none"> - Individuálne stratégie v pracovnej oblasti - Zmena myšlienkových a pocityových vzorcov, ktoré vyvolávajú stres - Prerušit' negatívne pocityové stavy - Sebaisto sa vyrovnávať s nárokmi druhých - Kultivovať svoje sociálno-psychologické zručnosti - Hľadať zmysel života 	prezenčná	2
spolu		10/10

Profil absolventa: Absolvent vzdelávacieho programu má kompetencie rozumieť príčinám a mechanizmom vzniku syndrómu vyhorenia a osvojí si stratégie jeho predchádzaniu. Vie rozoznávať základné charakteristiky syndrómu vyhorenia, zistiť aktuálnu úroveň stresu vo svojom živote a má kompetencie aplikovať vhodné stratégie predchádzania burn-out syndrómu v školských podmienkach.

Rozsah vzdelávacieho programu:

Spolu 30 hodín, z toho prezenčne 20 hodín a dištančne 10 hodín

Trvanie vzdelávacieho programu: najviac 10 mesiacov

ITMS kód Projektu: 26140230002
ITMS kód Projektu: 26120130002

Bližšie určená kategória, podkategória pedagogických zamestnancov; kariérový stupeň, kariérová pozícia:

Kategória pedagogických zamestnancov:

učiteľ, vychovávateľ, majster odbornej výchovy,

Podkategória pedagogických zamestnancov:

- učiteľ pre primárne vzdelávanie,
- učiteľ pre nižšie stredné vzdelávanie,
- učiteľ pre nižšie stredné odborné vzdelávanie, stredné odborné vzdelávanie, úplné stredné všeobecné vzdelávanie, úplné stredné odborné vzdelávanie a vyššie odborné vzdelávanie
- učiteľ základnej umeleckej školy,

Kariérový stupeň: samostatný pedagogický zamestnanec, pedagogický zamestnanec s prvou atestáciou, pedagogický zamestnanec s druhou atestáciou

Kariérová pozícia: -

Vyučovaci predmet: -

Podmienky pre zaradenie uchádzačov na kontinuálne vzdelávanie:

Program kontinuálneho vzdelávania je určený pre uvedené kategórie a podkategórie pedagogických zamestnancov, ktorí spĺňajú kvalifikačné predpoklady v súlade s vyhláškou MŠ SR č. 437/2009 Z. z. v znení neskorších predpisov a ktorí majú absolvovaných aspoň šesť mesiacov pedagogickej činnosti (§ 35 ods. 10 zákona č. 317/2009 Z. z. v znení zákona č. 390/2011 Z. z.).

Podmienkou zaradenia na overenie profesijných kompetencií získaných výkonom pedagogickej činnosti alebo sebavzdelávaním podľa § 35 ods. 6 zákona č. 317/2009 Z. z. v znení zákona č. 390/2011 Z. z. sú minimálne tri roky pedagogickej činnosti pedagogického zamestnanca.

Spôsob prihlasovania: vyplnená písomná prihláška

Riaditeľ školy alebo školského zariadenia na písomnej prihláške potvrdzuje zaradenie pedagogického zamestnanca do kategórie, podkategórie a kariérového stupňa, riaditeľovi školy alebo školského zariadenia potvrdzuje prihlášku zriaďovateľ.

Ak pedagogický zamestnanec nie je v pracovnom pomere alebo riaditeľ školy nepotvrdí zaradenie pedagogického zamestnanca do kategórie, podkategórie a kariérového stupňa, posúdi poskytovateľ oprávnenie na zaradenie pedagogického zamestnanca na základe príslušných dokumentov, ktoré pedagogický zamestnanec predloží poskytovateľovi.

Spôsoby ukončovania vzdelávacieho programu:

Záverečná prezentácia pred účastníkmi vzdelávania a lektorom aktualizácie vzdelávania.

Overenie získaných predmetných kompetencií nadobudnutých sebavzdelávaním a vykonávaním pedagogickej činnosti realizuje pedagogický zamestnanec s minimálne tromi rokmi pedagogickej praxe pred trojčlennou skúšobnou komisiou (§ 35 ods. 6 zákona č. 317/2009 Z. z. v znení zákona č. 390/2011 Z. z.)

Požiadavky na ukončenie vzdelávacieho programu

Pre účastníkov vzdelávania:

ITMS kód Projektu: 26140230002
ITMS kód Projektu: 26120130002

- a) účasť najmenej 80% z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania
- b) vypracovaná dištančnú úloha
- c) úspešná záverečná prezentácia pred účastníkmi vzdelávania a lektorom

Obsahom záverečnej prezentácie bude analýza efektívnej preventívnej stratégie, ktorú frekventant úspešne využíva pri znižovaní úrovne svojho stresu v školskom prostredí, resp. prevencii syndrómu vyhorenia.

Rozsah prezentácie 7 - 10 snímok spracovaných v programe MS PowerPoint.

Účastníci, ktorí majú záujem o overenie profesijných kompetencií získaných výkonom pedagogickej činnosti alebo sebvzdelávaním musia splniť všetky vyššie uvedené požiadavky na ukončenie okrem bodu a) pred skúšobnou komisiou.

Personálne zabezpečenie

Lektori: učitelia pre kontinuálne vzdelávanie, vysokoškolskí učitelia, odborní zamestnanci VÚDPaP, odborní zamestnanci z Centier výchovného a psychologického poradenstva a prevencie. Lektori musia spĺňať podmienky Čl. 2 bodu 12 Smernice 18/2009-R.

Garant vzdelávania:

PhDr. Alena Kopányiová, PhD. – výskumná pracovníčka Metodicko–výskumného kabinetu výchovného poradenstva a prevencie pri Výskumnom ústave detskej psychológie a patopsychológie, autorka viacerých publikácií venovaných prevencii sociálno–patologických javov, koordinátorka národných a medzinárodných výskumných projektov. Garant spĺňa požiadavky § 43 ods. 3 a 4 zákona č. 317/2009 Z. z. v znení zákona č. 390/2011 Z. z.

Finančné, materiálne, technické a informačné zabezpečenie

Náklady na vzdelávanie budú financované z prostriedkov Národného projektu MPC Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov a rozpočtu MPC. V prípade viacdňových vzdelávacích podujatí bude ubytovanie a stravovanie hradené iba z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Cestovné náklady účastníka vzdelávania hradí vysielajúca organizácia, resp. účastník sám.

Materiálne zabezpečenie vzdelávania:

Vzdelávacie priestory, študijné materiály a metodické materiály, učebné pomôcky, spotrebný materiál (písacie potreby, papiere, fixky) poskytne MPC.

Na vzdelávanie sa využijú dostupné študijné materiály a metodické materiály v printovej a elektronickej podobe týkajúce sa poradenstva pri syndróme vyhorenia.

Zoznam študijnej literatúry:

- STOCK, CH.: Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Grada, 2010.
KALLWASS, A.: Syndrom vyhoření v práci i osobním životě. Portál 2007.
NOVÁK, T.: Jak bojovat se stresem. Grada, 2004.
KŘIVOHLAVÝ, J.: Jak neztratit nadšení. Praha: Grada Publishing, 1998.
KYRIACOU, CH.: Klíčové dovednosti učitele. Praha: Portál, 1996.
LANGOVÁ M., KODÝM, M.: Psychologie činnosti a osobnosti učitele. Praha: Academia 1987.

ITMS kód Projektu: 26140230002
ITMS kód Projektu: 26120130002

PRŮCHA, J.: Učitel. Současné poznatky o profesi. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178 -621

Technické a informačné zabezpečenie vzdelávania:

PC s prístupom na internet, videokamera a videoprehrávač, dataprojektor, reprografická technika.

Vzdelávanie sa bude realizovať v priestoroch regionálnych pracovísk Metodicko - pedagogického centra alebo v priestoroch Centier pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, resp. v priestoroch učební kontinuálneho vzdelávania.

Návrh počtu kreditov: Spolu 8 kreditov

6 kreditov za rozsah vzdelávania, 2 kredity za spôsob ukončenia.