

A kiegyensúlyozott tanár-stresszkezelés az iskolában, konfliktushelyzetek feloldása, én-határok védelme



ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

Mentor neve: Benkő Imola Orsolya

Résztevők száma: 5-15 fő

A kurzus nyelve: magyar



Rövid összefoglalás:

Tanárként szeretnénk harmonikusan működni, jó osztályokban tanítani, nagyszerű munkaközösségekben konfliktusmentesen dolgozni, a szülőkkel felhőtlen kapcsolatot ápolni. De a valóság ennél sokkal kiábrándítóbb. A kurzus fő célkitűzése, hogy a tanárok közérzetét és hétköznapi működését úgy segítse, hogy technikákat és módszereket mutat be, ad a kezükbe, a munkahelyi stressz csökkentésére, a mindennapi munkából adódó konfliktushelyzetek kezelésére, az önbecsülés növelésére, az én-határok magabiztos meghúzására. A képzés során sajátélményre, stresszes, konfliktusos helyzetek eljátszására és megoldására törekszünk a szociodráma eszköztárával, de nem hagyjuk otthon a nevetést sem, hiszen két ember között a legrövidebb út a humor.

A KURZUS TARTALMA

Részletes leírás:

A kurzus abból indul ki, hogy a pedagógusok fokozottan ki vannak téve a stressznek és a lappangó vagy nyílt munkahelyi konfliktushelyzeteknek. Állandó figyelemmel és jelenléttel állnak rendelkezésre az iskolában és sokszor azon kívül is. Az elfáradás, a kiegész veszélye folyton kíséri pályájukat. De mit tehetnek a tanárok önmagukért? Erről szól a hét. Megtanuljuk, mikor érdemes relaxálni és mikor koncentrálnunk. Megvizsgáljuk a jelenlétünk minőségét, újradefiniáljuk tanári szerepeinket, kollegiális viszonyainkat. A kurzus egyik fő törekvése, hogy a résztvevők a hét tapasztalatai alapján, önismeretük birtokában magabiztosan húzzák meg én-határaikat, és képesek legyenek ezt jól kommunikálni.

A fejlődésben segítségünkre lesz a szociodráma eszköztára, amely az iskolai élethelyzetekben alakított szerepek és viszonyok felidézésével és elemzésével teszi lehetővé a résztvevők számára a hétköznapi helyzetek és azok alternatív változatainak az újrajátszását. A Jacob Levy Moreno által kidolgozott módszert esetünkben egy-egy tanári szerep egyéni megéléseire, az egyén és a közösség életét formáló szerepkonfliktusokra koncentrálnak, de emellett figyelmet szentelünk a osz-

tálműködésre, a konfliktusok iskolai következményeire is. Vitaindítókon keresztül megtanulunk logikusan érvelni, vitázni, hogy a későbbiekben elkerüljük az értelmetlen veszekedéseket, sértődéseket.

A kurzushoz semmiféle színészi, drámatanári végzettség nem szükséges, csak jókedv, önreflexió és problémaérzékenység.

A képzés célja, célkitűzései:

- tanári jóllét, bizalmi viszony erősítése tanár-diák, tanár-tanár, tanár-szülő kapcsolatban
- megtanítja a résztvevőknek, hogy ismerjék fel egyéni igényeiket, és ne nyomják el kellemetlen érzéseiket
- segít az egyéni problémák felismerésében, elemzésében, a megoldási stratégiák felvázolásában, következmények nélküli kipróbálásában
- a játékosság mentén felszabadít
- képessé tesz a belső folyamatok feltérképezésére, kivetésére, az adott élethelyzetből adódó pillanatnyi vagy hosszútávú nehézségek kezelésére
- segíti az asszertív kommunikációt
- fejleszti a kritikai gondolkodást és az önreflexiót
- kialakítja az egészséges énképet, önellfogadást

Várható tanulási eredmények:

- A résztvevők képessé válnak konkrét nehézségek játékos modellezésére és kezelésére.
- A szociodráma segítségével világosabban látják önmaguk helyzetét és az iskola szereplőjéhez való viszonyukat.
- Az újrajátszott helyzetek megmutatják, hogy az ember képes önmagát aktivitás közben szemlélni, miközben folyamatosan másokra is figyel. A résztvevők megtanulnak belül és kívül lenni, nézőpontjaikat váltogatni.
- Megtanítja felismerni az ismétlődő szituációkat és segít kilépni az ismétlődésekből.
- A résztvevők képesek lesznek meghúzni saját én-határaikat, határozott nemeket mondani helyzetekre.
- A képzés során magas szintű vitakultúrát sajátítanak el, képesek lesznek jól érvelni, a konfliktusokat win-win szituációvá alakítani.

Célcsoport:

általános és középiskolai tanárok

Elvart nyelvi szint: magyar, B1

Időtartam: 30 tanóra (6 nap)

Órarend*



HÉTFŐ	<ul style="list-style-type: none">• Bemelegítő, ismerkedős játékok• Panaszfal• Státuszjáték, szerepdefiníciók
KEDD	<ul style="list-style-type: none">• Relaxáció, koncentráció dinamika gyakorlatokon keresztül• Tudatos jelenlét gyakorlása (mindfulness alapok)• Vágyak-térképe (milyen tanár szeretnék lenni)• Stresszes helyzetek felvázolása, szerepeink helyzete szituációkban
SZERDA	<ul style="list-style-type: none">• Relaxáció• A szociodráma az oktatás területén• Improvizációs játékok: konfliktusos történeteink, verziók megoldásra• Vita vs. veszekedés
CSÜTÖRTÖK	<ul style="list-style-type: none">• Meditációs gyakorlatok• Öndefiníciós gyakorlatok sajátélményű szituációkon keresztül• Fórum: Állíts tükröt nekünk! Konfliktusos történetek megoldása újrajátszással• Vágyak-térképe alapján: én-határok meghúzása, tanári szerepek újradefiniálása
PÉNTEK	<ul style="list-style-type: none">• Helyzet van: szituációs játékok az új én-határok megtartásával• Érvek hálójában-reflexív vita• Hogyan kommunikáljuk a határainkat? (Kommunikációs gyakorlatok)• Tapasztalatok megbeszélése
SZOMBAT	<ul style="list-style-type: none">• Tanúsítványok, jelenléti igazolások átadása• A tanfolyam zárása, értékelése

* Megjegyzés:

az itt leírtak tervezett tevékenységek, amelyek a hallgatók igényeihez igazodhatnak.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Részvételi igazolások: a kurzus végén a részvételről oklevelet, az Erasmus+ ügyfelek részére az Europass igazolványt és/vagy learning agreement complement dokumentumot (részvételi igazolást) állítunk ki

Ár: EUR, ami magában foglalja a kurzust, az oklevelet, az Erasmus+ dokumentációt (amennyiben szükséges) és egy kulturális programot

Helyszín:

Időpont:

Elérhető támogatási formák:

Erasmus+ pályázatok keretein belül a kiutazás teljes költségét (pl. utazás, kurzusdíj, szállás, napidíj, stb.) az ösztöndíj fedezi.



JUTAKI Kft. – Hungary Expert for Teachers and Students
Mail: H-2040-Budaörs, Kisfaludy u. 18.
Tel: +36 30 231 2705 • Skype ID: krisztina-jutaki
E-mail: students@hungary-expert.com
www.hungary-expert.com

VAT nr: HU32346497
Licence Nr: U-000611
FAR reg nr: B/2020/006603
OID nr: E10016801