



Adepto-Futuro Kft.

1033 Budapest, Reviczky ezredes u. 24.
Felnőttképzési nyilvántartási szám: 00440-2011
Intézményakkreditációs lajstromszám: AL-2818

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS PEDAGÓGUSOKNAK A STRESSZTŰRŐ-KÉPESSÉG NÖVELÉSE ÉRDEKÉBEN

Alapítási és indítási engedély száma: 82/189/2012

A személyiségükkel dolgozók – így a pedagógusok is –veszélyeztetettek a kiégés szempontjából a pedagógus munkája nagy érzelmi megterheléssel, tartós, lazítási lehetőség nélküli figyelmet igénylő helyzetekkel jár. A tartós stressz kimerüléshez, pszichés és testi panaszok megjelenéséhez, a diákokkal, gyermekekkel való kapcsolat megromlásához – ezáltal a minőségi munka megromlásához vezet. A képzés célja, hogy konkrét segítséget nyújtson a kiégési szindróma kialakulásának megelőzésében, a negatív folyamatok visszafordításában. A továbbképzés hozadéka, hogy a pedagógusokat ösztönzi az egészségtudatos magatartás kialakítására, fejleszti pedagógiai eszköztudását és segít az életviteli és egészségfejlesztési kompetenciák elsajátításában.

A 30 órás továbbképzés segítséget nyújt a pedagógusoknak az oktatói-nevelői munka során jelentkező testi, szellemi, érzelmi kimerülés megelőzésében. Képesé teszi a pedagógust a kiégési folyamat állomásainak felismerésére. Önismeretük, önreflexiójuk fejlesztésével segíti őket motivációjuk tisztázásában, tudatosításában. Relaxációs, stressz-csökkentő, stressz-tűrő technikák megtanításával hozzájárul a pedagóguspálya lelki terheinek csökkentéséhez, a kiégés megelőzéséhez, az egészségtudatos magatartás mindennapi alkalmazásához, az életvitel megváltoztatásához, és ezáltal az oktató-nevelő munka minőségének javulásához.

A tanfolyam a következő egységekből áll:

Tanfolyami egység	Az egység témája
I. egység 6 óra (Elmélet és gyakorlat)	A pedagógus szerepek és hatásuk a pedagógus személyiségére. A szereprepertoár feltárása dramatikus technikák segítségével. Szerepkonfliktusok és szerep-összeférhetlenség felismerése, a hivatáshoz tartozó és ahhoz nem tartozó szerepek felismerése.
II. egység 7 óra (Elmélet és gyakorlat)	A stressz és a kiégés. A stressz meghatározása, stressz-események jellemzői, eustressz, distressz. A stressz kialakulását befolyásoló tényezők. Stresszforrások. A stressz következményei. A kiégés fogalma, okai. A kiégés kialakulásában szerepet játszó egyéni sajátosságok, hajlamosító tényezők. A kiégés szervezeti okai. A kiégés fázisai, lehetséges prevenciók, intervenciók módok a folyamat megszakítására, visszafordítására. A kiégés tüneteinek felismerése. Burn-out Kérdőív kitöltése és értékelése. A kiégés fázisainak értelmezése, személyes tapasztalatok alapján.
III. egység 17 óra (Elmélet és gyakorlat)	Megküzdési stratégiák, a stressztűrő-képesség növelése, relaxációs technikák elsajátítása. Megküzdési készségek, coping. Probléma központú megküzdés. Érzelem központú megküzdés. Kognitív stratégiák. Passzív, agresszív, asszertív megoldások. A megküzdési módok örökölt és tanult formái. Családi minták jelentőség. Intézményben alkalmazható stratégiák. A kiégés megelőzésének lehetőségei: szervezeti intézkedések és egyéni módszerek. Önszempontú csoportok működése, jelentősége. Az önismereti csoportok fajtái, módszerei. A kiégés ellen egyénileg alkalmazható technikák saját élményű megismerése. Az autogén tréning (AT) sajátélményű megismerése, gyakorlása.

Levelezési cím: 1161 Budapest, Mária u. 107.

Telefon: +36 1 405 1780

E-mail: titkarsag@adepto.hu

www.adepto.hu



Adepto-Futuro Kft.

1033 Budapest, Reviczky ezredes u. 24.
Felnőttképzési nyilvántartási szám: 00440-2011
Intézményakkreditációs lajstromszám: AL-2818

A tanúsítvány kiadásának feltétele a foglalkozások 100%-án való részvétel, illetve, hogy a résztvevők a képzési program végén életvitelük módosítását célzó személyre szabott tervet készítenek.

A jelentkezés feltételei:

iskolai végzettség: egyetem és/vagy főiskola, pedagógus.

Tájékoztatjuk hogy a tanfolyam elvégzése után a tanúsítvány kiállítása munkakör betöltésére, tevékenység folytatására önmagában nem jogosít!

A tanfolyammal kapcsolatban bővebb felvilágosítás Gellért Gabriellától kérhető az Adepto-Futuro Kft. 06-1/405-1780-as telefonszámán, vagy e-mailen titkarsag@adepto.hu címen.

Levelezési cím: 1161 Budapest, Mária u. 107.
Telefon: +36 1 405 1780
E-mail: titkarsag@adepto.hu
www.adepto.hu