

## Aktualizačné vzdelávanie 2023/2024

### Anotácia programu

Aktualizačné vzdelávanie vytvorené v súlade so :

Zákonom č. 138/2019 Z. z. § 57 o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov

Vyhláškou č. 361/2019 Z.z. Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky o vzdelávaní v profesijnom rozvoji.

<b>Názov programu</b>	<b>Ako horieť a nevyhorieť – preventívne psychologické poradenstvo zamerané na predchádzanie syndrómu vyhorenia a psychohygienu v školskom prostredí</b>	
<b>Odborný garant</b>	Mgr. Peter Duhaj	
<b>Druh vzdelávania</b>	Aktualizačné vzdelávanie	
<b>Rozsah</b>	10 hodín	
<b>Forma vzdelávania</b>	Prezenčná, workshop	
<b>Anotácia programu vzdelávania</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vnútoraná motivácia a energia</li><li>• Vedomá práca s myšlienkami a vnútornými zdrojmi</li><li>• Čo so sebaspochybňovaním, škodlivým vnútorným monológom a trémou</li><li>• Budovanie vnútornej integrity a podpory</li><li>• Pozitívne nastavenie ako osobné rozhodnutie</li><li>• Vzájomná podpora a prepájanie</li></ul>	
<b>Ciele vzdelávania</b>	<b>Hlavný cieľ</b>	Pomocou techník sebaovládania a vnútornej stability naučiť sa správne reagovať, vybudovať v sebe prirodzenú rovnováhu a upevniť duševnú silu.
	<b>Čiastkové ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posilniť kompetencie v rozvoji emočnej inteligencie.</li></ul>

	<b>Špecifické ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementovať techniky sebaovládania a vnútornej stability do praxe.</li> <li>• Posilniť zážitkové vyučovanie v škole.</li> </ul>
<b>Tematické celky obsahu vzdelávania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Emočná odolnosť – špecifické faktory</li> <li>✓ Osobná a pracovná záťaž vs. syndróm vyhorenia</li> <li>✓ Príčiny, symptómy a následky frustrácie</li> <li>✓ Prevencia ako zdroj motivácie a novej energie</li> <li>✓ Emočné spektrum</li> <li>✓ Zvyšovanie stresovej tolerancie a reziliencie</li> <li>✓ Tréning emočnej odolnosti</li> </ul>	<b>Rozsah: 3 hodiny</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Praktické aktivity – emočná odolnosť</li> </ul>	<b>Rozsah: 7 hodín</b>
<b>Získané profesijné kompetencie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kognitívna oblasť</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zvedavosť</li> <li>✓ kladenie si cieľov</li> <li>✓ sebariadenie</li> <li>✓ sebaovládanie</li> <li>✓ sebaúčinnosť</li> <li>✓ tvorivosť</li> <li>✓ optimistická interpretácia životnej reality</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emocionálna oblasť</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ prežívanie pozitívnych emócií</li> <li>✓ flow zážitkov</li> <li>✓ emocionálna pohoda</li> <li>✓ zvládanie emócií</li> <li>✓ húževnatosť</li> <li>✓ sebaocenenie</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociálna oblasť</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ empatia</li> <li>✓ priateľstvo</li> <li>✓ blízkosť</li> <li>✓ vďačnosť</li> <li>✓ odpustenie</li> <li>✓ pomoc</li> <li>✓ podpora</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblasť zvládania životných problémov a konfliktov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zmysel pre humor</li> <li>✓ adaptácia na zmenu</li> <li>✓ tolerancia neistoty</li> </ul>