

Program aktualizačného vzdelávania

**Podpora pedagogických a odborných zamestnancov pri realizácii inklúzie  
prostredníctvom eliminácie stresu a záťažových situácií**

**Poskytovateľ vzdelávania (škola, školské zariadenie): názov, sídlo a identifikačné číslo:**

Základná škola s materskou školou Žaškov, Školská 219/3 Žaškov 027 21  
IČO : 37813137

v súčinnosti s **ProSchool, s.r.o.** Kosorín 177, 966 24. V zastúpení (lektor) *PaedDr. Marian Majzlík, PhD.*, na základe Oprávnenia na poskytovanie inovačného vzdelávania ev. číslo: 35/2022 - IV. V súlade so zákonom č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

**Názov vzdelávacieho programu:**

Podpora pedagogických a odborných zamestnancov pri realizácii inklúzie prostredníctvom eliminácie stresu a záťažových situácií.

**Anotácia programu aktualizáčného vzdelávania:**

Predkladaný program aktualizáčného vzdelávania sa zameriava na realizáciu inklúzie a vytváranie inkluzívnej klímy v škole a v školskom zariadení. Obsah vzdelávania v sebe prepája dve zásadné témy, a to inklúzia a zvládanie stresu. Každá zmena a nové opatrenia môžu so sebou prinášať zvýšené riziko stresu, ktoré môže negatívne ovplyvniť pedagogickú alebo odbornú činnosť PZ a OZ. Obsah vzdelávacieho programu je nastavený tak, aby pomohol PZ a OZ prijať myšlienku inkluzívneho prístupu a vedieť sa vyrovnáť so záťažovými situáciami, ktoré inklúzia môže so sebou priniesť. Absolvent vzdelávania sa naučí techniky, ktoré môže taktiež odovzdávať žiakom a študentom.

**Meno, priezvisko a podpis odborného garanta (PZ alebo OZ s 2. atestáciou alebo riaditeľ):**

**Mgr. Anna Punová – riaditeľ školy**

**Druh vzdelávania:** aktualizáčné vzdelávanie

**Rozsah vzdelávania:** 20 hodín

**Forma vzdelávania:** dištančná 20 hodín

**Hlavný cieľ aktualizáčného vzdelávania:**

Hlavným cieľom vzdelávacieho programu je rozvinúť a aktualizovať vedomosti, schopnosti a zručnosti absolventov v oblasti realizácie inkluzívneho prístupu vo výchovno-vzdelávacom procese a v odbornej činnosti, a zároveň ich naučiť techniky na elimináciu stresu a záťažových situácií.

**Špecifické ciele vzdelávania:**

- Poznať základné východiská inkluzívneho prístupu vo výchove a vzdelávaní.
- Poznať a vedieť aplikovať základné princípy inklúzie a inkluzívneho prístupu v školách a školských zariadeniach.

- Vedieť spoluvytvárať inkluzívnu klímu a kultúru v škole a školskom zariadení.
- Poznať funkcie a pôsobenie školského inkluzívneho tímu.
- Naučiť sa základné informácie o pôsobení stresu na prácu PZ a OZ.
- Naučiť sa a vedieť využiť osvedčené spôsoby zvládania stresu a záťažových situácií.
- Poznať zásady efektívnej organizácie času.

### Obsah aktualizáčného vzdelávania:

Obsah vzdelávania je rozdelený na desať tematických častí, t. j. okruhov.

<b>Téma vzdelávania</b>	<i>forma</i>	<i>rozsah</i>
<b>1. Vstup do problematiky inkluzívneho vzdelávania</b>	dištančná	3 h
Objasnenie pojmu inklúzia a inkluzívny prístup, vzťah inklúzie a integrácie, princípy inkluzívneho vzdelávania, stratégia inkluzívneho prístupu vo výchove a vzdelávaní, ciele v oblasti inklúzie. + <i>výkladové video 1</i> + <i>Stratégia inkluzívneho prístupu vo vzdelávaní (obozámenie)</i> + <i>Prvý akčný plán plnenia stratégie inkluzívneho prístupu vo vzdelávaní (oboznámenie)</i>		
<b>2. Inkluzívne vzdelávanie v školách a školských zariadeniach</b>	dištančná	2 h
Príprava na inkluzívne vzdelávanie, zabezpečovanie podmienok, prispôsobovanie prostredia, podporné opatrenia, inklúzia a kurikulum, inkluzívny a podporný tím. + <i>výkladové video 2</i>		
<b>3. Vytváranie inkluzívnej klímy</b>	dištančná	2 h
Inklúzii priaznivá klíma, posolstvá a ciele inkluzívneho prístupu, komunikácia so žiakmi, príklady praxe zo škôl a školských zariadení, spolupráca s rodinou, zisťovanie stavu inkluzívnej kultúry v škole a ŠZ. + <i>výkladové video 3</i> + <i>dotazníky na zistenie stavu inkluzívnej kultúry v škole a ŠZ</i>		
<b>4. Stres v našich životoch</b>	dištančná	1 h
Zmena a stres, základná terminológia, štádia stresu, druhy stresu, stresory a salutory. + <i>výkladové video 4</i> + <i>prac. materiál príznaky stresu podľa WHO</i>		
<b>5. Stresory a záťažové situácie v zamestnaní</b>	dištančná	1 h
Stresory v školskom prostredí, záťaž na PZ a OZ, symptómy, faktory podieľajúce sa na vzniku stresu, manažment šťastia, spôsoby obmedzovania klasických stresorov v práci učiteľa. + <i>výkladové video 5</i> + <i>prac. materiál (test) osobná úroveň stresu</i>		
<b>6. Osvedčené postupy na elimináciu stresu</b>	dištančná	1 h
Faktory komplikujúce zvládanie stresu, faktory uľahčujúce zvládanie stresu, vzťah stresu a medziľudských vzťahov, životný štýl a eliminácia stresu, vyváženie pracovného a súkromného života, technika semaforu. + <i>výkladové video 6</i> + <i>inštruktážne video – technika semaforu</i>		
<b>7. Ďalšie techniky na zvládanie stresu</b>	dištančná	2 h
Riešenie problémov vo vzťahu k eliminácii stresu, techniky zamerané na zmiernenie prežívania stresových situácií, techniky na rýchle odbúrание stresu. + <i>výkladové video 7</i> + <i>inštruktážne video – relaxačné cvičenie</i>		

<b>8. Časový stres ako špecifická forma stresu</b>	dištančná	3 h
Odporúčania a typy k organizácii času, organizácia času z hľadiska faktorov: naliehavosť a dôležitosť, prístup k pracovným povinnostiam, zvyšovanie efektivity práce. + <i>výkladové video 8</i> + <i>myšlienková mapa TIME MANAGEMENT</i> + <i>pracovný materiál – graf monitorovania času</i> + <i>pracovný materiál – test žrúti času</i> + <i>pracovný materiál – cvičenia na time management</i>		
<b>9. Praktické tipy, ako pristupovať k problémom</b>	dištančná	1 h
Kognitívne omyly, myšlienkové konštrukty, postupy, odporúčania. + <i>výkladové video 9</i>		
<b>10. Zopakujte si!</b>	dištančná	4 h
Zopakovanie problematiky inkluzívneho prístupu vo výchove a vzdelávaní, vytvárania inkluzívnej klímy v škole a SZ, základné informácie a techniky o eliminácii stresu a záťažových situácií. + <i>komentovaná prezentácia orientovaná na zopakovanie obsahu vzdelávania</i> + <i>pracovné listy (4 ks)</i> + <i>cvičné testy (3 ks)</i> + <i>odporúčaná literatúra k ďalšiemu štúdiu problematiky</i>		
<b>Spolu</b>	spolu	20 h

**Získané profesijné kompetencie absolventa programu vzdelávania:**

Absolvent na základe úspešne ukončeného aktualizáčného vzdelávania pozná základné princípy inkluzívneho prístupu vo výchove a vzdelávaní, vie, ako aktívne participovať na vytváraní inkluzívnej klímy a kultúry v škole a školskom zariadení. Taktiež pozná a ovláda základné techniky eliminácie stresu a záťažových situácií tak, aby sa neznižovala kvalita jeho práce v súvislosti so zavádzaním zmien.

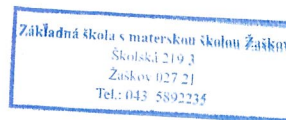
**Opatrenia na zabezpečenie kvality:**

- Pedagogický a odborný zamestnanec je na vzdelávanie zaradený na základe vzdelávacej potreby školy alebo školského zariadenia:
  - začínajúci PZ a OZ,
  - samostatný PZ a OZ,
  - PZ a OZ s prvou atestáciou,
  - PZ a OZ s druhou atestáciou.
- Personálne zabezpečenie vzdelávania je v súčinnosti s ProSchool, s.r.o.
- Vzdelávanie je poskytované dištančne vo forme komplexného online programu - online program poskytuje vypracované jednotlivé témy vo forme výkladových videí, inštruktážnych videí, učebných textov, pracovných listov, cvičení, cvičných testov a odporúčanej literatúry.
- U účastníkov je potreba pripojenia na internet a zariadenie prehrávajúce videá (smart telefón, note book, PC, tablet).

***Podmienky ukončenia:***

- Vzdelávanie sa ukončuje v horizonte cca 1 mesiac od začiatku jeho realizácie (lehota sa môže podľa potreby predĺžiť).
- Účastník absolvuje dištančné vzdelávanie.
- Vzdelávanie sa ukončí testom z obsahu vzdelávania.
- Test vyhodnotí riaditeľ školy/školského zariadenia alebo garant vzdelávania.
- Na vypracovanie záverečného testu je určených 20 min.
- Test obsahuje 10 otázok (vždy je správna len jedna odpoveď).
- Hodnotenie testu: 0 - 6 správnych odpovedí - nevyhovel  
7 - 10 správnych odpovedí - **vyhovel**

***Pečiatka a podpis poskytovateľa:***



## **Profil lektorov aktualizáčného vzdelávania**

*Podpora pedagogických a odborných zamestnancov pri realizácii inklúzie prostredníctvom zvládania stresu a záťažových situácií*

**PaedDr. Marian Majzlik, PhD.**

(mail: [marianmajzlik@gmail.com](mailto:marianmajzlik@gmail.com), tel. č.: +421 908 558 306)

### **Profesijná a študijná charakteristika:**

Študoval na UKF v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra elementárnej pedagogiky, študijný odbor Učiteľstvo pre prvý stupeň ZŠ. Následne na UMB v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky, získal titul doktor pedagogiky (PaedDr.) a venoval sa špecificky pedagogickej komunikácii. V rokoch 2013 – 2017 na UMB v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky- dosiahol vysokoškolské vzdelanie III. stupňa (PhD.), a venoval sa problematike pedagogického riadenia a personálneho manažmentu. Viac ako 20 rokov pracuje v oblasti školstva. Vzdelávaniu a rozvoju ľudských zdrojov sa intenzívne venuje už 12 rokov. Má dlhoročné skúsenosti s vedením školení, kurzov a konferencií v oblasti školstva a samosprávy. Do práce s účastníkmi vzdelávania prináša priamy a bezprostredný kontakt s účastníkmi, tvorivú atmosféru, obojstrannú komunikáciu, porozumenie a cit pre prácu účastníka, a v neposlednom rade priame odovzdávanie skúsenosti z praxe.

### **Profesionálna orientácia:**

- Zabezpečuje poradenstvo v rámci vnútornej dokumentácií pre školy, školské zariadenia a obce,
- zabezpečuje vzdelávanie pre školy, školské zariadenia a obce.

### **Skúsenosti v oblasti vzdelávania:**

- Seminára, kurzy, školenia a konferencie, online a dištančné vzdelávanie.

### **Cieľové skupiny v oblasti vzdelávania:**

Zamestnanci škôl, školských zariadení, obcí, verejnej správy (rozpočtových organizácií, obcí a miest) - účtovníčky, mzdové účtovníčky, ekonómky obcí, škôl a školských zariadení, vedúci personálnych útvarov, riaditelia škôl, školských zariadení, zamestnanci územnej samosprávy, hlavní kontrolóri obcí, atď.

### **Profesionálna prax:**

- **Aktuálne:** Lektor ďalšieho vzdelávania, celoštátna lektorská činnosť, uskutočňovanie akreditovaných vzdelávacích programov pre školy, školské zariadenia.
- **Predtým:** Riaditeľ základnej školy (2004/2017), Metodik pre výchovné poradenstvo.

### **Výber z publikačnej činnosti:**

MAJZLÍK, M. 2016. Pedagogické vedenie školy a prístupy riaditeľov škôl k vedeniu pedagogického procesu. In *Zborník vedecko-výskumných prác doktorandov Pedagogickej fakulty UMB v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : CEV PDF, 2016. ISBN 978-80-557-1215-4. s. 7 - 15.

MAJZLÍK, M. 2015. Pedagogické vedenie ako prostriedok zvyšovania kvality školy vo funkčnom inovačnom vzdelávaní. In *Vzdelávatelia dospelých a ich andragogické pôsobenie*. Banská Bystrica : Belianum, 2015. ISBN 978-80-557-1008-2. s. 227 - 246.

MAJZLÍK, M. 2015. Pedagogické vedenie školy vo vzťahu k podpore profesijného rozvoja učiteľa. In *Kurikulárna reforma a perspektívy základnej školy : zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie*. Banská Bystrica : Belianum, 2015. ISBN 978-80-557-1024-2. s. 249 - 259.

MAJZLÍK, M. 2014. Návrh riadenia školských športových aktivít v základných školách. In *In Starogrécka Kalokagatia a jej odkaz pre súčasnosť : konferencia venovaná pamiatke prof. Pavla Gleska*. Trnava. ISBN 978-80-970972-1-9. s. 16 - 19.

**PaedDr. Viktória Pančíková, PhD.**

(mail: [viktoria.pancikova@gmail.com](mailto:viktoria.pancikova@gmail.com), tel. č.: +421 915 288 944)

### **Profesijná a študijná charakteristika:**

Študovala na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta, Katedra andragogiky, študijný odbor: učiteľstvo a pedagogické vedy, andragogika. V rokoch 2013 -2016, po ukončení magisterského štúdia absolvovala doktorandské štúdium (PhD.), a zameriavala sa na témy profesijného rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov, špecificky sa venovala analýze adaptačného vzdelávania ako súčasť kontinuálneho vzdelávania učiteľov. Počas svojej praxe v oblasti vzdelávania dospelých, v roku 2021 úspešne obhájila rigoróznú prácu s názvom: Mentoring ako cesta podpory ďalšieho profesijného rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov, a získala titul doktor pedagogiky

(PaedDr.). Počas svojej kariéry sa, okrem iného, venuje problematike vzdelávania pedagogických a odborných zamestnancov, aktuálne garantuje, lektoruje a vytvára programy vzdelávania podľa zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a o odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov, s tematikou realizácie mentoringu a koučingu v školskom prostredí.

#### Profesionálna orientácia:

- Manažérka vzdelávania a lektorka v spoločnosti ProSchool, s.r.o.
  - Garantovanie, vypracovávanie a realizácia kurzov ďalšieho vzdelávania pre dospelých (pre pedagogických a odborných zamestnancov, vzdelávanie šité na mieru pre firmy, ale aj pre širokú verejnosť).
- Členka redakčnej rady časopisu E-metal.
  - Web: <https://www.lod-oz.sk/>; ISSN 1339-4614. Časopis vychádza dvakrát ročne, uverejňuje recenzované príspevky z oblastí mentálneho zdravia, školskej psychológie, sociálnych a behaviorálnych vied.
- Iné aktivity: Poradkyňa pre pedagogických a odborných zamestnancov, a konzultantka pre odbornú, metodickú a didaktickú podporu pre pedagogických a odborných zamestnancov.

#### Skúsenosti v oblasti vzdelávania:

- Seminára, kurzy, školenia a konferencie, online a dištančné vzdelávanie.

#### Ciel'ové skupiny v oblasti vzdelávania:

Dospelí účastníci vzdelávaní - pedagogickí a odborní zamestnanci škôl a školských zariadení, zamestnanci verejnej správy, firmy, záujmové vzdelávanie pre širokú verejnosť.

#### Iné skúsenosti:

Tvorba vzdelávacích programov, tvorba učebných textov a ďalších prostriedkov vzdelávania, prednášanie študentom VŠ ako odborník z praxe, písanie edukačných blogov, tvorba e-laerningových programov.

#### Ďalšie oblasti pôsobenia:

Rozvoj manažérskych kompetencií, zvládanie stresu, time management, komunikácia a prezentácia, základy firemného vzdelávania, trendy v oblasti vzdelávania a rozvoja dospelých (happiness management, work-life balance, age management, kolegiálne učenie sa, talent management a i.) a pod.

#### Výber z publikačnej činnosti:

PANČÍKOVÁ, V. – SKÚPA, M. 2021. Metodika andragogického poradenstva v kontexte profesionalizácie učiteľstva. Banská Bystrica : Pedagogická fakulta UMB, 2021. 95 s. ISBN 978-80-570-3679-1.

PANČÍKOVÁ, V. - KUBIŠOVÁ, K. 2020. Psychosociálna podpora v mentoringu učiteľov. In *E-mental. Elektronický časopis o mentálnom zdraví*. ISSN 1339-4614, 2020, roč. VIII, č. 1. s. 6-15.

PANČÍKOVÁ, V. 2020. Nástrahy na ceste mentoringu do slovenských škôl. In *Andragogické štúdie 2020*. Banská Bystrica : Belianum, 2020. ISBN 978-80-557-1730-2. s. 115-122.

TEMLIAKOVÁ, D. - PETROVÁ, G. - PANČÍKOVÁ, V. - VALICOVÁ, M. 2020. *Profesijná andragogika*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2020. 260 s. ISBN 978-80-558-15561-9.

PANČÍKOVÁ, V. 2018. Mentoring v školskom prostredí ako podpora ďalšieho profesijného rozvoja učiteľov. In *Kontexty podpory profesijného rozvoja učiteľstva (2. časť)*. Banská Bystrica : Belianum, 2018. ISBN 978-80-557-1501-8. s. 67-78.

PANČÍKOVÁ, V. 2016. Adaptation Education of Beginning Teachers in Slovakia. In *The application of andragogy in various areas of social life*. Praha : MJF Praha, 2016. ISBN 978-80-86284-99-6. s. 65-84.

PANČÍKOVÁ, V. 2016. Adaptačné vzdelávanie začínajúcich učiteľov na Slovensku. In *Aplikace andragogiky v různých oblastiach spoločenského života*. Žatec : Ohře Media, 2016. ISBN 978-80-906287-5-5. s. 58-69.

PANČÍKOVÁ, V. 2016. Mentoring ako cesta ďalšieho profesijného rozvoja učiteľov. In *Etické kontexty andragogického pôsobenia*. Banská Bystrica : Belianum, 2016. ISBN 978-80-557-1166-9. s. 213-224.

BÍREŠOVÁ, B. – PANČÍKOVÁ, V. 2015. Selected Factors which decrease the Quality of Life of Mentor Teachers in Slovakia. In *Evropské pedagogické fórum 2015*. Hradec Králové : Magnanimitas, 2015. ISBN 978-80-87952-11-5. s. 109-118.

PANČÍKOVÁ, V. 2015. Uvádžajúci učiteľ ako vzdelávateľ dospelých. In *Vzdelávatelia dospelých a ich andragogické pôsobenie*. Banská Bystrica : Belianum, 2015. ISBN 978-80-557-1008-2. s. 217-226.

**Hodnotenie realizácie aktualizáčného vzdelávania:**  
**PODPORA PEDAGOGICKÝCH A ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV PRI**  
**REALIZÁCIÍ INKLÚZIE PROSTREDNÍCTVOM ZVLÁDANIA STRESU**  
**A ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ**

*Forma dištančná 20 hodín*

**1. Hodnotenie spracovania dištančnej časti - online programu (zaškrtnite):**

	1 - veľmi nespokojný	2- nespokojný	3- priemerné	4- spokojný	5- veľmi spokojný
Prehľadnosť online programu:				✓	
Študijné materiály (videá a učebné texty):				✓	
Pracovné materiály (pracovné listy a iné):				✓	
Celkové hodnotenie spracovania dištančnej časti:				✓	

**2. Hodnotenie obsahu vzdelávania (zaškrtnite):**

	1 - veľmi nespokojný	2- nespokojný	3- priemerné	4- spokojný	5- veľmi spokojný
Odbornosť obsahu:				✓	
Prínos pre prax:					✓
Atraktivita, zaujímavosť obsahu:					✓
Sumárne hodnotenie obsahu vzdelávania:				✓	

**3. Sumárne hodnotenie vzdelávania (zaškrtnite):**

	1 - veľmi nespokojný	2- nespokojný	3- priemerné	4- spokojný	5- veľmi spokojný
Sumárne hodnotenie vzdelávania:				✓	

Vzdelávanie realizované v termíne: 1.3. 2023 – 3.3. 2023