



Comenius 2.1
E:BOP

Empowerment: Burn Out-Prevention

Győr-Moson-Sopron Megyei Pedagógiai Intézet

Seminardesign Module 1

MAGYARORSZÁG

*E-BOP Nemzetközi project
Egyéni és szakmai identitás*

Győr, 2002. július 10.

A Preface

A középpontban a pedagógus áll, akinek a személyiségét, kompetenciáját kell fejleszteni ahhoz, hogy a kiégést megelőzze.

B Aims/Targets of Module :

A tréning célja: a résztvevők önismeretének fejlesztése, a pozitív énképének kialakítása, a másság elfogadása

C Persons involved

1. Participants:

- Résztvevők száma: 13 fő
- Nő
- Intézménytípus szerint
Óvoda 7 fő, Általános Iskola:4 fő, Középiskola: 2 fő
- Oktatásban eltöltött évek száma átlagosan :20 év

2. Trainers/Referents:

Trénerek: 4 fő

Baráth Lászlóné főmunkatárs, Győr-Moson-Sopron Megyei Pedagógiai Intézet
Dr. Szakácsné Foki Katalin főmunkatárs, Győr-Moson-Sopron Megyei
Pedagógiai Intézet

Skelanitz Annamária főmunkatárs, Győr-Moson-Sopron Megyei Pedagógiai
Intézet

Dr. Földes Zoltán egyetemi docens, Széchenyi István Egyetem

D The seminar

1.Date/ Place/Duration:

- A tanfolyam ideje:2002. május 27.-29.
- Helye: Győr-Moson-Sopron Megyei Pedagógiai Intézet (Győr,
Bajcsy –Zsilinszky u. 80-84)
- 8.30-16.40

2.Contents:

1. Bevezetés, csoportképzés, szabályok
2. Bemutakozás, elvárások megfogalmazása
3. Az ideális pedagógus mesterségbeli ismérvei
4. Szerepek, pedagógus szerep
5. Érzelmek fajtái, fogalma, szerepe
6. Konfliktusok
7. . Pozitív énkép

8. Pozitív énkép kifejezése
9. Én és mások, mások és én: emberek közötti különbségek tudatosítása és annak elfogadása

3. Invitation:

- Győr-Moson-Sopron Megyei Pedagógiai Intézet Információs lapja – Hírek
- Felhívás a nemzetközi projekt továbbképzésére

4. Programme:

E-BOP Projekt

1. Modul

Egyéni és szakmai identitás

1. nap

8.30-10.00 1. Bevezetés, csoportképzés, szabályok

- A kiégés jelensége, fogalma
- A projekt bemutatása
- A program bemutatása
- Burn Out Teszt

2. Bemutatkozás, elvárások megfogalmazása

Rogersi kör

- 5 tulajdonságot írjon le, amit fontosnak tart magáról
- kedvenc állat, kedvenc növény, szín
- Egyénenkénti bemutatása
- A csoportszabályok megalkotása

3. Elvárások megfogalmazása

- Mit vár a tréningtől? (Írja le borítékba tegye bele)

10.00-10.10

SZÜNET

10.10-11.40

II. Egyéni és szakmai identitás

Mozgás

II/1 Az ideális pedagógus mesterségbeli ismérvei – szakmai (objektív)

- Egyéni listázás
- Csoportalakítás
- A közös lista felállítása csoportonként
- A csoportok listájából egy közös lista kialakítása

2. Az ideális pedagógus egyéni tulajdonságai (szubjektív)

Feladat ua.

3. Elmélet : A pedagógus személyisége

11.40-11.50

EBÉDSZÜNET

11.50-13.20

Szerepek – szerepek meghatározása

1. Feladat csoportos

- Párválasztás szerepek – mesélő-figyelő

Instrukció: A páros egyik tagja (mesélő) saját élményét osztja meg a figyelővel. A figyelő feladata az eset kapcsán előforduló szerepek listázása

- Szerepek csoportosítása csoportos munka

Elmélet pedagógus szerepek

- Segít, fejlesztő
- Kapcsolatot építő
- Értékátadó

13.20-14.0

SZÜNET

14.00-16.15

III. Érzelmek

1. Érzelmek fajtái, fogalma, szerepe

Fa: Mit láthatunk?

Érzelmi megnyilvánulások Egyéni gyűjtőmunka

Érzelmek csoportosítása +, -

Fa: – 6 alapérzelem megnyilvánulásának leírása csoportonként

Fa: Fogalma közös listázás

Jelentése, Fejlődése

Fa: Érzelmek szerepe listázás – csoportos

- Útmutató
- Értékteremtő
- Belső kiegyenlítő

2. Jellemzői:

a) Állásfoglalás

Fa: Miért azt választottad?

Képek, ételek, cselekedetek, vélemények csoportonként:

b) Lendület:

Fa: Mit tennél a helyében?

Cédulákon helyzetek, amelyek reakciót váltanak ki.

A csoport megindokolja, hogy mit tenne a helyzetben.

c) Kiváltó okok

Kérdőív: látvány, illat, íz, szó, tér melyiket választod?

Fa: Zene hatása

Fa: Szituációban

Felnagyítás

kicsinyítés

ellentét

d) Befolyásolás lehetőségei

Fa: Mitől függ?

Fizikai állapot – szellemi állapot karban tartása

Fa: Kiváltó inger szerepe: szituáció-elemzés

az inger fontossága – tartóssága

Fa: Hobby-gyűjtemény – segítség az érzés feloldására

16.15-16.40

Zárás

II. nap

8.30-10.30

Konfliktusok

IV/1 Asszociációs játék

Insrukció: Ahány betűből áll a neved, gyűjts annyi asszociációt a konfliktus szóra

Csoportalkotás

- Számokat adunk (1. 2)
- A konfliktusok csoportosítása csoportosan
- Prezentálása - szóvivő bemutatja

IV/2. A képességek amelyek segítik illetve gyengítik a konfliktus kezelését

Feldolgozás csoportosan

- csoportalkotás(Puzzle képek, amelyek összekapcsolhatók- egy csoport
- a képességek csoportosítása, csoportonként bemutatása
- közös lista kialakítása

Egyéni munka:

Hogyan áll a konfliktusokhoz (7 fokozatú skálán helyezze el magát)

-7 _____ 0 _____ 7

IV/3. Elmélet

- Jéghegy –elv

Mozgás

10.30-10.40

SZÜNET

10.40-12.10 V. Pozitív énkép

V/1. Azonosulás a bölcsességekkel

- Szemet szemért, fogat fogért
- Aki megdob kövel, dob vissza kenyérrel
- Aki kardot ragad kard által vész el

V/2 Függőségtől a függetlenségig

- Proaktív ember Célok
- Problémamegoldás

A legfontosabb legyen az első

Gondolkodásból alakul ki a tett, tetteből a szokás, szokásból a jellem, jellemből a sorsok

- Feladat: Margaréta –példa
- Az élmény megosztása

Mozgás

12.10-12.45

EBÉDSZÜNET

12.45-14.15.

VI. Hármaskörök alkotása

- Valós élmény elmesélése, hogyan oldotta meg a konfliktust
- 1. társ erősítse meg döntésében
- 2. társ ellene érveljen

Megosztás

VII. Hegyek völgyek között

Idővonal: születéstől a mai napig grafikus – jó élmény-rossz élmény

Megosztás: Akar e róla beszélni,(párban)

Ami rossz volt mit tanultál belőle

14.15-14.25

SZÜNET

Mozgás

14.25-16.30

VIII. Fordítsuk át a negatív dolgokat pozitívba!

Parasztember kancájának gyönyörű csikója született történet elmesélése

iX. Pozitív énkép kifejezése

Instrukció: Írj le 3-5 dolgot amiben jó vagy!

Olvasd fel a kör közepébe ülve

Nem akarok dicsekedni de...(kör közepére ülve)

Megosztás

X. Maslow piramis

- fiziológiai szükségletek
- Biztonság
- Itt és most
- Kapcsolatok
- Én szükséglet
- Önmegvalósítás

16.30-16.40

Visszacsatolás , zárás

III. Nap

8.30-10.00

XI. Ki hogy látja a másikat

Instrukció: Ábrázold azt akit nem szívsz

Megosztás

10.00-10.10

SZÜNET

10.10-11.40

XII. Mások, hogy látnak minket

- Johari ablak
- Boriték
- Önbizalom sámlija- Azt szeretem benned, hogy...
- Én-vers

- Papír a háton

Mozgás

11.40-12.30

EBÉDSZÜNET

12.30-14.00

XIII. Emberek közötti különbségek tudatosítása és annak elfogadása

- Erdei iskola
- Hópehely gyakorlat
Stigmázás : Idősek, cigányok, rendőrök
Instrukció: Írjon le 3 dolgot ami eszedbe jut

14.00-14.15.

SZÜNET

14.15-15.40

- **Vaklány története film „Érezd, hogy táncolok”**
Zárás , Visszacsatolás
Értékelő kérdőívek kitöltése

E Learningpackage: Methods, Materia

<i>A továbbképzés tantervi egységeinek megnevezése, egyes résztemáinak tartalmi kifejtése</i>	<i>Módszerek, munkaformák, tantervi egységenként modulonként</i>	<i>Segédeszközök, taneszközök, egyéb tárgyi eszközök tantervi egységekként</i>	<i>Az ellenőrzés módja, az értékelés szempontjai tantervi egységekként</i>	<i>Tantervi egységekként a foglalkozások és a munkaformák óráinak száma</i>
1 Bevezetés, csoportképzés .Bemutatkozás Az elvárások megfogalmazása	Egyéni és csoportmunka Közös megbeszélés	Transzparensok, borítékok	Szóbeli megbeszélés	2 óra
2. Az ideális pedagógus mesterségbeli ismérvei. Az ideális pedagógus egyéni tulajdonságai A pedagógus személyisége	Egyéni és csoportmunka	Transzparensok, írásvetítő munkalapok	Szóbeli megbeszélés	2 óra
3. Szerepek Szerepek meghatározása Szerepek csoportosítása A pedagógus szerep	Egyéni és párosmunka Közös megbeszélés Előadás	Transzparensok, írásvetítő munkalapok,	Szóbeli megbeszélés	2 óra

<p>4. Érzelmek Érzelmek fogalma, fajtái</p> <p>Szerepe az ember életében</p>	<p>Egyéni és csoportos munka</p> <p>Egyéni és csoportos munka Közös megbeszélés</p>	<p>Transzparensok, írásvetítő munkalapok,</p> <p>CD lejátszó, képek</p>	<p>Szóbeli megbeszélés</p> <p>Napi visszatekintés - írásbeli</p>	<p>3 óra</p>
<p>5 Konfliktusok Önismeret, konfliktus, stressz, kiégés kapcsolata A konfliktusokról általában Konfliktusasszociációk</p>	<p>Előadás, megbeszélés</p> <p>Egyéni és páros munka egyéni és csoportmunka, közös megbeszélés</p>	<p>Információs anyag Munkalapok Írásvetítő, transzparensok</p>	<p>Szóbeli megbeszélés</p>	<p>4 óra</p>
<p>6. A pozitív énkép kialakítása, és megerősítése: a függőségtől a függetlenségig</p> <p>Proaktivitás, célok prioritások</p>	<p>Egyéni és csoportmunka Közös megbeszélés</p>	<p>Munkalapok, feladatlapok, Írásvetítő, transzparensok</p>	<p>Szóbeli megbeszélés</p> <p>Napi visszatekintés - írásbeli</p>	<p>4 óra</p>
<p>7. Az emberi szükségletek hierarchiája és a pozitív gondolkodás kialakításának fontossága</p> <p>Az önismereti kerék és az én kapcsolata Az "én" vers megírása, önbizalom megerősítése a másikban</p>	<p>Előadás, megbeszélés</p> <p>Egyéni és páros munka Csoportmunka Közös megbeszélés</p>	<p>Munkalapok, feladatlapok, Írásvetítő, transzparensok</p>	<p>Szóbeli megbeszélés</p>	<p>4 óra</p>

<p>8. Az emberek közötti különbségek tudatosítása</p> <p>Ki hogy látja a másikat, mások hogyan látnak engem.</p> <p>A másik nézőpontjának elfogadása és a másság elfogadása</p>	<p>Egyéni és páros munka</p> <p>Csoportmunka Közös megbeszélés</p>	<p>Munkalapok, feladatlapok, Írásvetítő, transzparenszek</p> <p>selyempapír video</p>	<p>Szóbeli megbeszélés</p>	<p>4 óra</p>
<p>Értékelés: Szóbeli Írásbeli</p>	<p>Interaktív beszélgetés Értékelő kérdőívek kitöltése</p>	<p>Értékelő kérdőívek</p>	<p>A résztvevők értékelik önmagukat és egymást a képzést és a trénereket</p>	<p>1 óra</p>

F Qualitative Evaluation

1. Qualitative methods:

- Napi visszajelző lap,
- a modul végén értékelő kérdőív

3. Results:

- Napi visszatekintés szöveges értékelése
Az alábbi területeken fogalmazták meg gondolataikat a résztvevők.

- Ma azt éreztem, hogy...
- Amit ma tanárként elsajátítottam az hogy..
- Amit magamról megtanultam, az az hogy...
- A nap leghasznosabb szakasza..
- Egyéb megjegyzések..

A résztvevők megfogalmazták, hogy kellemesen, felszabadultan magukat .A nap végére felfáradtak, de várták a a program folytatását.

Olyan dolgokról beszélgettünk amit fontosnak tartanak., de a mindennapi életben kevés lehetőségük van róla beszélni..Hasznosnak és jónak tartják a programot.

Megfogalmazták, hogy a program különösen sokat nyújtott önmaguk és mások megismerésében és elfogadásában .

Néhány gondolat a napi visszajelzésekből:

“ jól vagyok, fontos vagyok”, “ az önismeret fontos mások elfogadásában”, hogyan tudom a pozitív énképem erősíteni és kifejezni”, “ tartsam fontosnak, hogy többet törődjek magammal”, “fogadd el magad!” “ az élet célja és értelme” feloldódtam”
“ kell egy ilyen csapat”

G Evaluation of the Seminar *(done by the UNI Salzburg)*

Értékelő kérdőívek szöveges összesítése:

A résztvevők nagyon jónak ítélték meg a tanfolyam szervezését, lebonyolítását. A programon jól érezték magukat, elégedettségüket fejezték ki az előadók kiválasztásával kapcsolatban. Az előadók szakmai és módszertani kompetenciáját , a tartalom érthetőségét szintén nagyon magasnak ítélték meg.

A célokat megismerték és megvalósultnak tartották.

Úgy vélik, hogy a képzés tartalma nemcsak a pedagógiai gyakorlatban, hanem a személyes fejlődéshez is segíti őket.

Az átadott szakmai anyagokat , elegendőnek és használhatónak tartották, a media technikák alkalmazását jónak ítélték meg.

A képzést tanulágosnak, változatosnak, nagyon jól struktúrálnak, találták.

Az elmélet és a gyakorlat aránya megfelelő.

A képzés jól épített a meglévő ismeretre, megfelelő követelményeket állított a résztvevők elé.

A résztvevők úgy látják, hogy a kitűzött célok megvalósultak.

A tanfolyam előadói megfelelő kompetenciával rendelkeztek, kellő mértékben rugalmasan reagáltak a tanfolyam hallgatóinak igényeire

Néhány észrevétel a hallgatók megjegyzéseiből:

Ami tetszett:

- “Kialakult szinte baráti légkör, az előadók felkészültsége, személyisége”
- “Jó volt itt lenni”
- “Szakmaiság, szervezettség, hasznosság, használhatóság értékadó
- “Lendület, ritmus”
- “Minden “
- “A szervezés az előadók, a változatosság (zene, tánc)”
- „Sokat segített az önismeret elmélyítésében“
- „Emberközpontúság, változatosság”
- “A sokféle mód, módszer a lényeg megismeréséhez”

Ami nem tetszett:

- “Időbeosztás“
- „Előbb kezdhetnék“

További észrevételek, kívánságok:

- „Szeretnék több ilyen továbbképzést“
- “Várom a következőt”
- “Folytassuk!”

Az értékelés ismeretében elmondhatjuk, hogy az első modul a tervezett célokat elérte. A hallgatók elégedettsége és észrevételeik jelzik, hogy nem csupán szakmailag gazdagodtak a program során.

A modul tematikájának kifejlesztői és a program szervezői örömmel nyugtáztuk, hogy a programon résztvevő pedagógusok nagy várakozással tekintenek a következő modul elé.