

## Mentálhigiéné pedagógusoknak

### A képzés célja:

A tréning célja, hogy összefoglalja a pedagógusok számára a mentálhigiéné elméletét, a pedagógiai pálya során különösen fontos részterületeit. A tréning során foglalkozunk a pedagógus személyiségének kihívásaival, veszélyeztetettségével és a nehézségek megoldási stratégiáival, kiemelten a 21. századi nevelésügyi környezet vonatkozásában. A tréning során rövid elméleti és nagyszámú gyakorlati helyzetelemzéseket végzünk a következő területeken: a pedagógus és a szülők kapcsolata, a kollegiális konfliktusok, a munkahelyi feszültségek, a támogató szervezeti pszichés klíma fenntartása, a kiégés megelőzése és gyógyítása, a stresszkezelés és az életvezetés műhelytitkai. A tréning során a mentálhigiéné tréningekre jellemző módszerekkel dolgozunk: önismereti gyakorlatok, esetmegosztások és esetelemzések, terápiás beszélgetések, helyzetgyakorlatok, stresszoldó technikák, dramatikus játékok. A tréning során áttekintjük a pedagógusok számára különösen releváns szupervíziós és terápiás formák változatait, tapasztalatokat osztunk meg ezek hatékonyságáról. A tréning célja, hogy a résztvevőkben élményszinten tudatosítsa a mentálhigiéné kultúra fontosságát, megismertesse ennek alapelveit, és kialakítsa a napi gyakorlatban végezhető rutinját, megerősítse a már alkalmazott eljárások helyességét.

### A képzés tartalma:

A pedagóguskutatások az elmúlt néhány évben a pedagógusok lelki egészségének problémája felé fordult. Ennek többek között az az oka, hogy a pedagógusképzésekben viszonylag kis részt foglal el a pedagógusszemélyiséggé válás folyamata, amely értelemszerűen nem merül ki a szakmai gyakorlatok kivitelezésében, az önismereti kurzusok látogatásában és a pszichológia tudományos diszciplínáinak megtanulásában. Inkább egy olyan humanisztikus képzési modellről lehetne szó, amely a személyiségfejlesztésen alapul, és elsősorban a pedagógiai létezésre alkalmas embereket akar képezni. Ez a modell értelemszerűen magában foglalja azokat a technikákat is, amelyek révén megőrizhető, fejleszthető, bővíthető, folyamatosan fenntartható a lelki egészség, amely a pálya eredményességének is az egyik titka. Ugyancsak fontos lenne egy olyan rendszerszerű szupervízió kialakítása, amely folyamatos és szakmai kontroll szerint vezetett utat jelöl ki a pedagógusok számára problémáik, dilemmáik megoldására. Ezek hiányában nem véletlen, hogy a vizsgálatok kifejezetten rossz pszichés állapotokról, mély sérelmekről, komoly stressztünetekről, mérgező konfliktusokról számolnak be – amely jelenséget csak tovább mélyíti a 21. századi helyzet, amelynek keretében a pálya korábbi szakmai prezisztíze már nem evidencia. Nem véletlen tehát, hogy felértékelődött a pedagógusi mentálhigiéné fontossága, a pedagóguspályával szorosan összefüggő mentálhigiéné képzések és tréningek tematikája. Ez a tréning is erre a szükségletre ad választ, illetve lehetőséget az alábbi kérdések szerint. Hogyan őrizhető meg a lelki egészség a pedagóguspályán? Melyek a veszélyeztető tényezők, és hogyan lehet védekezni ellenük? Milyen új kihívásokkal kell szembenéznie egy tanárnak a jelenkorban? Hogyan lehet fájdalom nélkül konfliktust megoldani, melyek a legjobb stresszkezelő eljárások? Mitől működik jól egy munkahelyi közösség, és mit lehet tenni, ha már beindultak a destruktív folyamatok? A tréning során nemcsak elméletben hallhatnak erről a résztvevők, hanem cél a gyakorlati képességek fejlesztése, az önismereti kultúra elmélyítése, a közösségi problémamegoldás tapasztalatainak bevonása. A résztvevők tehát választ kaphatnak saját nehézségeikre, mód nyílik kevésbé hatékony működésmódjaik kezelésére, és megtanulhatnak olyan stratégiákat, amelyek révén elégedettebben, harmonikusabban építhetik csodálatos

hivatásukat. A tréning hasznos lehet vezetői szerepben lévő kollégák számára is, illetve azok számára, akik eddig nem tudtak még kipróbálni terápiás formákat, önismereti tréningeket, illetve szeretnének eligazodni a személyiségfejlesztő módszerek „piacán“, illetve szeretnék kipróbálni a szupervíziót.

**A 30 órás Mentálhigiéné pedagógusoknak tréning tevékenységekre lebontott tartalmi elemei:**

- A mentálhigiéné elmélete és módszertana
- A pedagógiai mentálhigiéné sajátosságai
- Egészségvédelem és életvezetés
- A pedagógiai pálya veszélyei a 21. században
- Erőszakmentes kommunikáció az iskolában
- Szülői és kollegiális konfliktusok megoldása
- Kiegészítő, a pályamotiváció fenntartása
- Stresszkezelés a mindennapokban
- Az egészséges tantestület, a munkahelyi pszichés klíma
- Krízisek és terápiás megoldásuk
- Mentálhigiéné élethosszig: a pályakezdők nehézségeitől a senoir generációig

**Időtartam: 30 óra**

**Célcsoport:** alap- és középiskolai pedagógusok, érdeklődő pedagógusok, nevelőnők, egyetemi hallgatók

**A tréning vezetője:**

**Molnár Krisztina** pedagógia szakos tanár és szakpedagógus; magyar nyelv és irodalom szakos tanár; önismereti, személyiségfejlesztő és kommunikációs tréner; tanszékvezető, szakfelelős főiskolai docens

**Munkahely:**

Apor Vilmos Katolikus Főiskola