

A képzés tartalmának rövid ismertetése

A pedagógusok szakmai kiégésének megelőzése.

Ez a tréning azoknak a pedagógusoknak szól, akik

- szeretnék jobb teljesítményeket elérni, és hatékonyabban dolgozni, visszanyerni munkájukkal kapcsolatos lelkesedésüket, érdeklődésüket, elégedettségüket, rugalmasságukat és nem utolsósorban önbecsülésüket.
- szeretnék, ha stressztűrő képességük révén jobban tudnák kezelni munkahelyi konfliktusaikat, kevésbé lennének ingerlékenyek, érzékenyek, és ritkábban éreznék magukat kiszolgáltatott, kilátástalan helyzetben – amikor pedig mégis, akkor tudják, hogyan küzdjenek meg ezekkel a nehézségekkel.
- akik nem szeretnék, hogy szakmai gondjaik, problémáik beszivárognak magánéletükbe, társas kapcsolataikba, kedvezőtlenül befolyásolva azokat;
- akik szeretnék nyugodtan aludni, és kevesebb testi panasztól szenvedni.

A tréning azoknak a képességeknek az elsajátításában segít, melyek életstratégiánk megváltoztatásához vezetnek, belső egyensúlyunk megteremtését teszik lehetővé. Olyan kompetenciák kifejlesztésére helyezük a hangsúlyt, mint: hatékonyabb problémamegoldás; vágyak, elérendő célok tudatosítása; stresszkezelés: a negatív dolgok pozitív átfogalmazása, megfelelő kommunikáció, kikapcsolódást, feltöltődést biztosító tevékenységek beépítése életünkbe; társas támogatás igénybevétele.

E készségek, képességek elsajátításához különféle eszközöket nyújtunk: kérdőíveket, melyek kitöltését bármikor megismételhetik, ha ellenőrizni akarják testi, lelki és szellemi erőnlétüket; különböző ötletek, tevékenységek, örömforrások listáit, melyek újratöltik lemerült energiakészletünket; ellazító, harmóniát teremtő gyakorlatokat, végül pedig a játékok sajátélményét. A tréningben felhasznált állapotfelmérő kérdőívek és játékok lehetőséget teremtenek arra, hogy változtassunk mostani hangulatunkon, és olyan készségekre tegyünk szert, amelyekkel problémamegküzdésünket fejlesztjük, és folyamatosan újratölthetjük energiakészletünket. A játékok nagy előnye, hogy a résztvevők megtapasztalhatják, hogy mások is hozzájuk hasonló problémákkal küzdenek, növeli a környezetükkel szembeni elfogadás mértékét, mely együtt jár a sztereotípiák leépülésével.

A 30 órás tréning 4-5 napot vesz igénybe. Egy nap általában 6 órás foglalkozást jelent. A képzés alapvetően csoportos, játékos gyakorlatokon keresztül vezeti a résztvevőket tapasztalataik, élményeik, saját helyzetük diagnózisától a hosszú távú megoldáskeresés felé.

A tréning kontaktórait kiegészítjük olyan otthoni gyakorlatokkal, feladatokkal, amelyek a közös foglalkozás témájához kapcsolódnak. A résztvevőknek ezekkel kapcsolatos kérdéseiket a következő foglalkozáson lesz módjuk a trénerekkel és társaikkal megbeszélni. A résztvevők a tréning végére „Életervet” állítanak össze. A tanúsítvány megszerzésének feltétele a 100%-os jelenlét, a gyakorlatok elvégzése, az otthoni munka teljesítése.