

Fond malých projektov

AKO SI ZACHOVAŤ DUŠEVNÉ ZDRAVIE V ŠKOLÁCH 21. STOROČIA

HLAVNÍ PARTNERI

▶ K.A.B.A. Slovensko

- ▶ Kariérové poradenstvo a osobnostný rozvoj
- ▶ Sieť lektorov a poradcov
- ▶ Tvorba vlastnej metodiky
- ▶ Vzdelávanie žiakov a dospelých
- ▶ Odborné mobility žiakov a pedagógov v krajinách EÚ
- ▶ Sieť národných a medzinárodných partnerov

▶ AVE ART Ostrava, VOŠ, SUŠ a ZUŠ, s.r.o

- ▶ Základná škola s výtvarným a hudobným odborom
- ▶ Stredná škola so 6 maturitnými odbormi: Grafický, Priemyslový, Motion, Interiérový design, Umelecké kováčstvo, Design úžitkových výrobkov
- ▶ Vyššia odborná škola: Design interiérov a záhrad, Multimediálna tvorba, Produktový a priemyselný design
- ▶ 7 rekvalifikačných kurzov designu



AVE ART Ostrava
vyšší odborná škola, střední umělecká škola
a základní umělecká škola, s.r.o.



Zapojené školy

Stredná odborná škola obchodu a služieb Martin	Stredná priemyselná škola technická Martin	Obchodná akadémia Martin
		



INTERREG V-A
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA
EURÓPSKY FOND
REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SPOLOČNE BEZ HRANÍC



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNY
KRAJ

CIELE PROJEKTU

- ▶ *Zvýšenie osobnostných zručností a získanie praktických poznatkov pre osobný rozvoj pedagógov*



CIELE PROJEKTU

- ▶ *Vytvorenie online platformy pre pedagógov ako miesta pre výmenu skúseností, zdieľanie dobrej praxe, vzájomnej motivácie a spoločného hľadania spôsobov v rámci riešenia problémov, s ktorými sa stretávajú v rámci svojej praxe na školách*

PRIEBEH PROJEKTU



Fond malých projektov

ANONYMNÝ ELEKTRONICKÝ DOTAZNÍKOVÝ PRIESKUM

- ▶ Cieľom prieskumu bolo zmapovať potreby a požiadavky sebarozvoja a vzdelávania pedagogických a odborných zamestnancov praktickými a zážitkovými spôsobmi.
- ▶ Dotazník bol rozdelený do troch sekcií:
 - ▶ 1. Sekcia: Základné údaje
 - ▶ 2. Sekcia: Otázky ku kompetenciám a vzdelávaniu
 - ▶ 3. Sekcia: Otázky k online platforme

VÝSTUPY Z PRIESKUMU

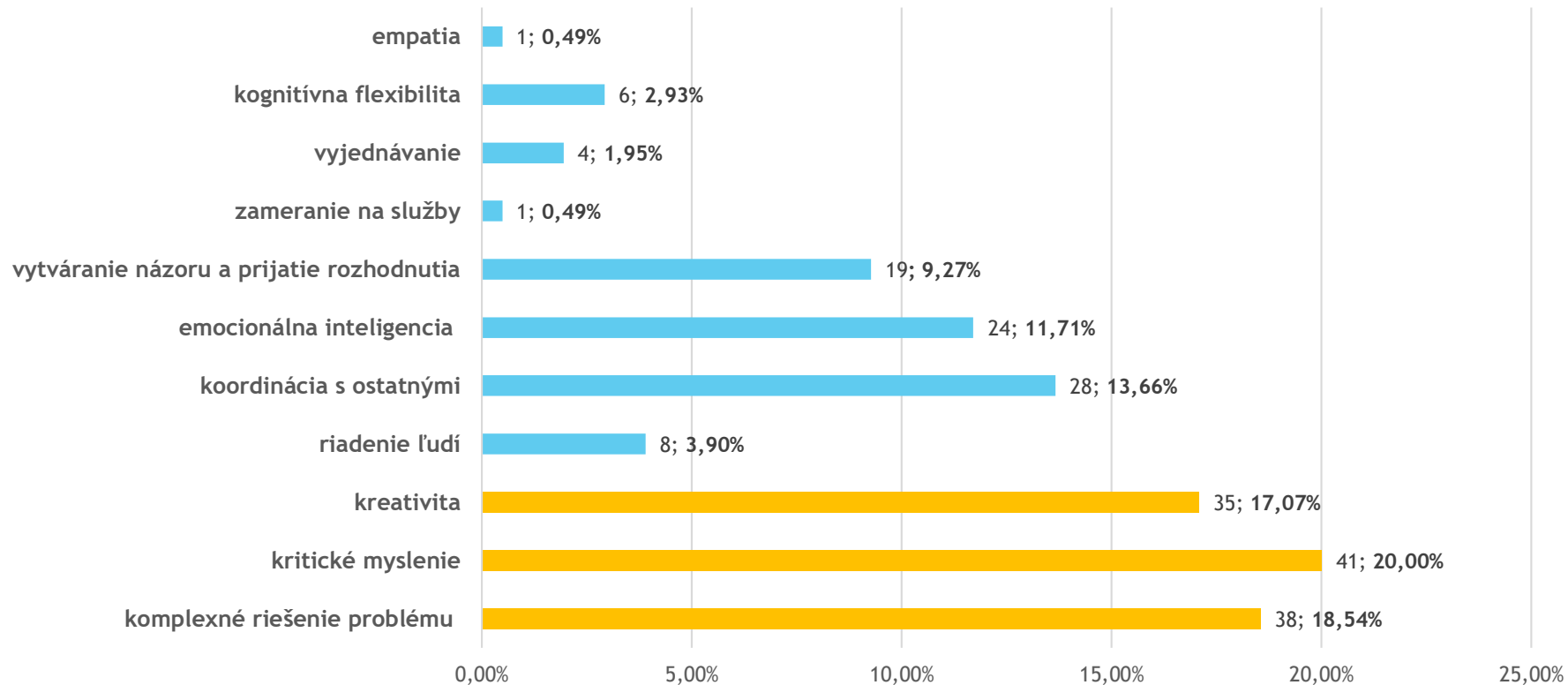
69 PEDAGÓGOV

- ▶ 53 pedagógov a pedagogičiek zo SLOVENSKEJ REPUBLIKY
- ▶ 52 pedagogičiek
- ▶ 16 pedagógov a pedagogičiek z ČESKEJ REPUBLIKY
- ▶ 17 pedagógov



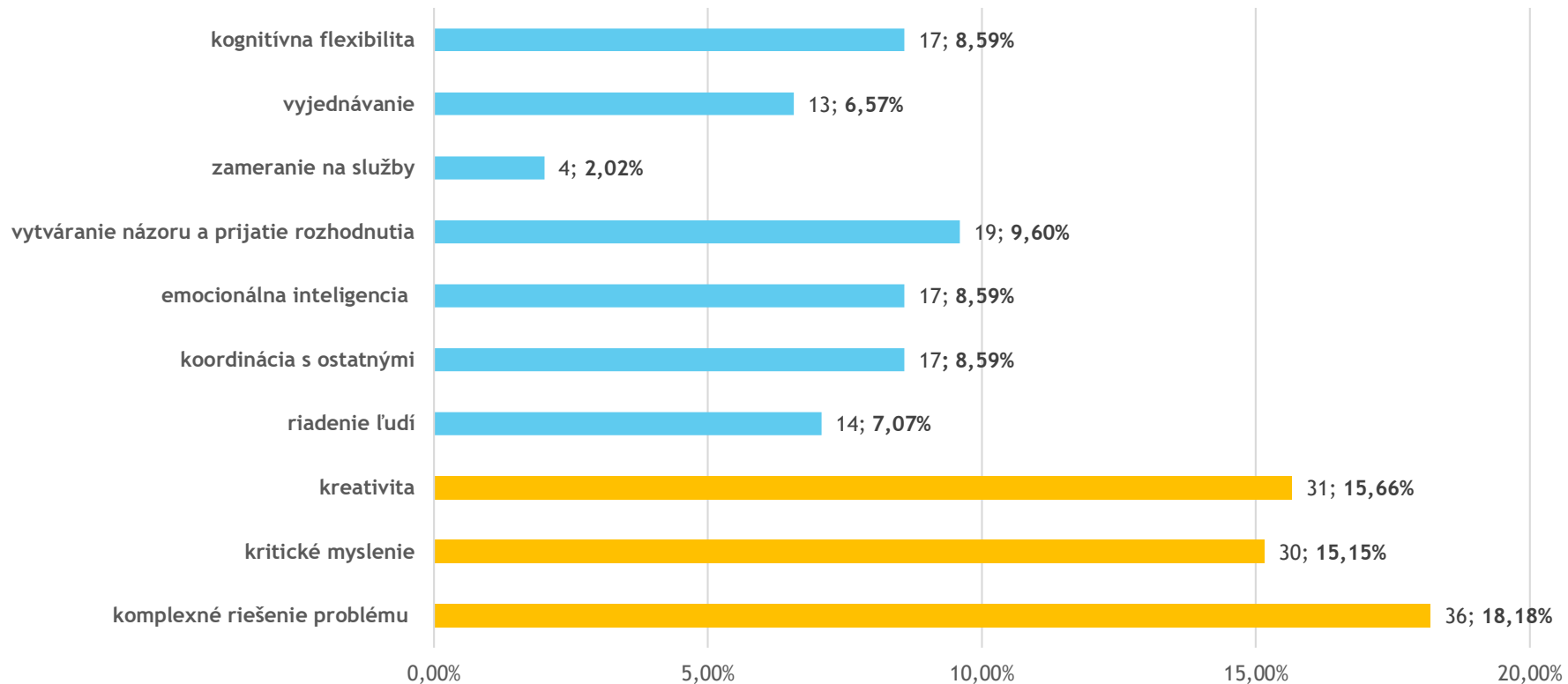
VÝSTUPY Z PRIESKUMU

Ktoré kľúčové kompetencie sú podľa Vás pre pedagóga v dnešnej dobe najdôležitejšie?



VÝSTUPY Z PRIESKUMU

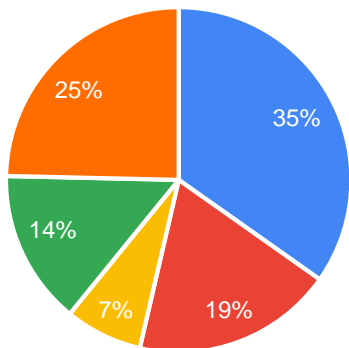
V ktorej oblasti klíčových kompetencií by ste mali záujem sa rozvíjať?



VÝSTUPY Z PRIESKUMU

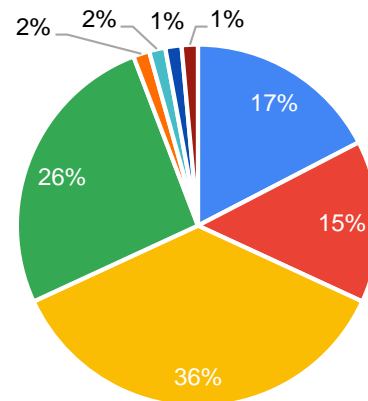
- ▶ **86% PEDAGÓGOV BY OCENILO VZDELÁVANIE V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA/OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA**

Pri vzdelávaní by uprednostnili:



- Prezenčné skupinové stretnutie vedené zážitkovou formou (10 - 15 osôb)
- Online skupinové stretnutie vedené zážitkovou formou (10 - 15 osôb)
- Prednáška
- Workshopy s výmenou skúseností medzi kolegami
- Online prednáška / webinár

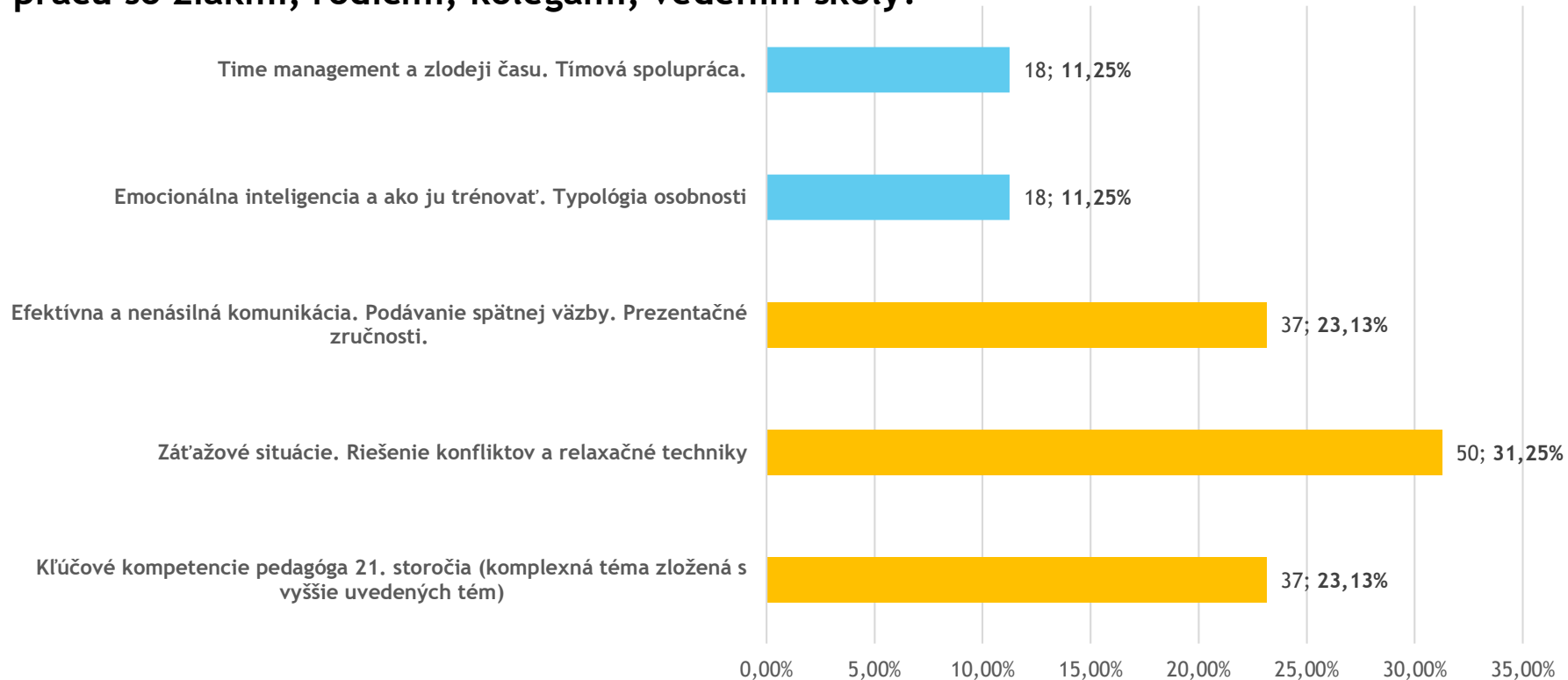
Preferovaný čas vzdelávania:



- V dopoludňajších hodinách v čase školských prázdnin
- V popoludňajších hodinách z domu
- V popoludňajších hodinách v škole
- Podvečer z domu
- Neodpoviem
- V dňoch riaditeľského voľna
- V čase voľných hodín
- Dopoludnia mimo školy

VÝSTUPY Z PRIESKUMU

Ktoré z nižšie uvedených tém priamo ovplyvňujúce duševné zdravie by Vám uľahčili prácu so žiakmi, rodičmi, kolegami, vedením školy?



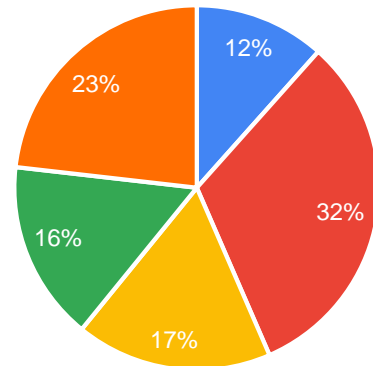
VÝSTUPY Z PRIESKUMU

▶ OTÁZKY K PLATFORME

- ▶ **86 % PEDAGÓGOV** NEPOZNÁ WEBOVÉ STRÁNKY ALEBO PLATFORMY VENUJÚCE SA DUŠEVNÉMU ZDRAVIU
- ▶ ZNÁME STRÁNKY:
 - ▶ WWW.OPATRUJ.CZ
 - ▶ WWW.NEVYPUSTDUSI.CZ

VÝSTUPY Z PRIESKUMU

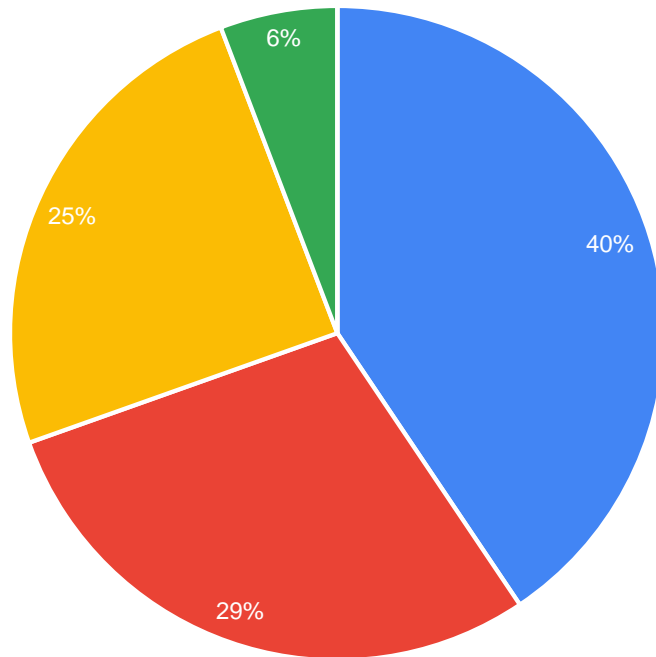
Ak by existovalo online fórum, ktoré by slúžilo ako miesto stretávania sa komunity pedagógov a odborníkov (poradcov a lektorov) a ďalších zainteresovaných osôb z oblasti vzdelávania pre výmenu skúseností a diskusiu o úskaliach, ktoré sa vyskytujú v rámci každodenného školského života, mali by ste záujem o zapojenie sa?



- zapojil/-a by som sa do verejnej diskusie, ku ktorej by mal prístup každý, kto fórum navštívi
- zapojil/-a by som sa, ak by sa jednalo o uzavretú skupinu, kde by mali prístup len registrovaní kolegovia pedagógovia a odborníci z oblasti duševného zdravia
- zapojil/-a by som sa, ak by sa jednalo o uzavretú skupinu, kde by mali prístup len registrovaní kolegovia pedagógovia a odborníci z oblasti duševného zdravia a bola by zachovaná moja anonymita
- zapojil/-a by som sa len v prípade, kedy by bolo možné individuálne diskutovať s konkrétnym odborníkom z oblasti duševného zdravia
- zapojil/-a by som sa len v prípade, kedy by bolo možné individuálne diskutovať s konkrétnym odborníkom z oblasti duševného zdravia a bola by zachovaná moja anonymita

VÝSTUPY Z PRIESKUMU

V prípade, ak v rámci výkonu povolania narazíte na nekomfortnú situáciu...



- Snažím sa ju vyriešiť sám/-a
- Požiadam o pomoc kolegov
- Riešim ju s vedením školy
- Riešim ju s odbornou inštitúciou a konkrétnymi odborníkmi
- Neriešim ju

ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA

I. FÁZA - REALIZAČNÍ TÍM

5.10.2021 - 14.12.2021

- ▶ 5 PEDAGÓGOV SO VŠETKÝCH ZAPOJENÝCH ŠKÔL
- ▶ 2 REALIZÁTORI PROJEKTU
- ▶ 2 PROJEKTOVÍ MANAŽÉRI
- ▶ 2 ODBORNÉ PORADKYNE - INDIVIDUÁLNE PORADENSTVO
- ▶ 1 ODBORNÝ LEKTOR



ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - I.FÁZA

▶ TÉMY VZDELÁVANIA

1. Kľúčové kompetencie:

- ▶ Kompetencie-definícia, delenie, príklady
- ▶ Efektívna a nenásilná komunikácia
- ▶ Emocionálna inteligencia a typológia osobnosti
- ▶ Time management a zlodeji času

ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - I.FÁZA

► TÉMY VZDELÁVANIA

2. RIEŠENIE KONFLIKTOV:

- Čo je konflikt, vnímanie konfliktov
- Typy konfliktov,
- Emócie v konflikte,
- Ja výrok,
- Štýly riešenia konfliktov



ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - I.FÁZA

▶ TÉMY VZDELÁVANIA

3. ZÁŤAŽOVÉ SITUÁCIE, STRES A RELAXAČNÉ TECHNIKY:

- ▶ Sabotéri našej mysle - priamy vplyv na záťaž a stres
- ▶ Stresor, stres, stresová situácia, druhy stresov- teória, príklady
- ▶ Prejavy stresu
- ▶ Stratégia zvládania stresu
- ▶ Stres vs. Vyhorenie
- ▶ Typy ako bojovať proti stresu

ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - I.FÁZA

▶ INDIVIDUÁLNE PORADENSTVO

- ▶ 1 hodina poradenstva
- ▶ 2 PORADKYNE:
 - ▶ Mgr. Jana Lajošová
 - ▶ Mgr. Alena Húdeková
- ▶ 2 pedagógovia
- ▶ 10 pedagogičiek



ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - II.FÁZA

II. FÁZA - 66 PEDAGÓGOV ZO 4 ODBORNÝCH ŠKÔL

2.2.2022 - 29.3.2022

- ▶ 23 pedagógov z OA MARTIN
- ▶ 9 pedagógov zo SOŠ OaS Martin
- ▶ 13 pedagógov z AVE ART Ostrava
- ▶ 21 pedagógov zo SPŠT Martin



ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - II. FÁZA

- ▶ 3 TÉMY VZDELÁVANIA - 3 ODBORNÉ LEKTORKY
- ▶ Online platforma ZOOM
- ▶ 3 skupiny pedagógov (10-14) v rámci každej témy
- ▶ Vzdelávanie popoludní 2 x 4 hodiny každá téma



ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - II. FÁZA

1. Rozvoj kľúčových kompetencií učiteľa ako faktor duševného zdravia: **Ing. Mária Kubišová**

- ▶ Profesionalita učiteľa.
 - ▶ Zmeny, ktoré vplyvajú na prácu učiteľa.
- ▶ Osobnosť učiteľa
 - ▶ Poznanie individuality osobnosti Štruktúra a dynamika osobnosti.
 - ▶ Typológia osobnosti. Pozorovanie - základná metóda pri poznávaní človeka.

ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - II. FÁZA

1. Rozvoj kľúčových kompetencií učiteľa ako faktor duševného zdravia

▶ Rozvoj osobnosti učiteľa

- ▶ Chápanie kompetencií a kľúčových kompetencií z pohľadu Európskeho kvalifikačného rámca, celoživotného vzdelávania ČZV a trhu práce.
- ▶ Analýza kľúčových kompetencií učiteľa.

▶ Požiadavky na kľúčové kompetencie učiteľa v 21. storočí

- ▶ Ako si rozvíjať a posilňovať vybrané kľúčové kompetencie.
- ▶ Kreativne myslenie
- ▶ Emocionálna inteligencia
- ▶ Riešenie problémov



ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - II. FÁZA

2. Pestovanie medziľudských vzťahov sako faktor duševného zdravia: **PhDr. Daniela Haragová**

- ▶ **Komunikačno-vzťahová skladačka**
 - ▶ Vnútoraná komunikácia a vzťah k sebe
 - ▶ Náš autopilot či bludný kruh komunikácie a konania
 - ▶ Význam ovplyvňovania svojich myšlienok a kvalita života
- ▶ **Od seba k iným v zmysle pestovania si duševného zdravia**
 - ▶ Vnútorané nastavenie ako východisko komunikácie s inými
 - ▶ Základné komunikačné štýly a správanie
 - ▶ Asertívna komunikácia a jej prínosy pre duševnú vyrovnanosť

ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - II. FÁZA

2. Pestovanie medziľudských vzťahov sako faktor duševného zdravia

▶ Vzťahy ako faktor duševného zdravia

- ▶ Dávanie spätnej väzby v kontexte pestovania medziľudských vzťahov a vnútornej vyrovnanosti
- ▶ Sila slov a medziľudské vzťahy

ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - II. FÁZA

3. Techniky a triky ako cesta k duševnej harmónii

PhDr. Zuzana Kršková

► Zát'azové situácie a stres

- Čo je zát'až. Zát'ažové situácie a stresory v našom živote
- Ako a prečo vzniká stres? Fyziologické, emocionálne a psychologické príznaky stresu
- Efektívne a neefektívne spôsoby zvládania stresu.
- Praktický nácvik zaujímavých metód a techník v 4 rovinách- fyzickej, duševnej, mentálnej a emocionálnej.
- Tipy a triky ako sa ľahšie vyrovnat' so stresom



ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - II. FÁZA

3. Techniky a triky ako cesta k duševnej harmónii

PhDr. Zuzana Kršková

- ▶ **Psychohygiena a relaxačné techniky**
 - ▶ Životná energia. Čo nám energiu uberá a ako oslabovať vplyvy „zlodejov“ energie na nás
 - ▶ Zdravie a faktory zdravia
 - ▶ Podstata a význam psychohygieny
 - ▶ Praktický nácvik techník a postupov na pozitívne ovplyvňovanie svojho duševného zdravia a kvality života



ONLINE VZDELÁVANIE V OBLASTI OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA - II.FÁZA

▶ INDIVIDUÁLNE PORADENSTVO

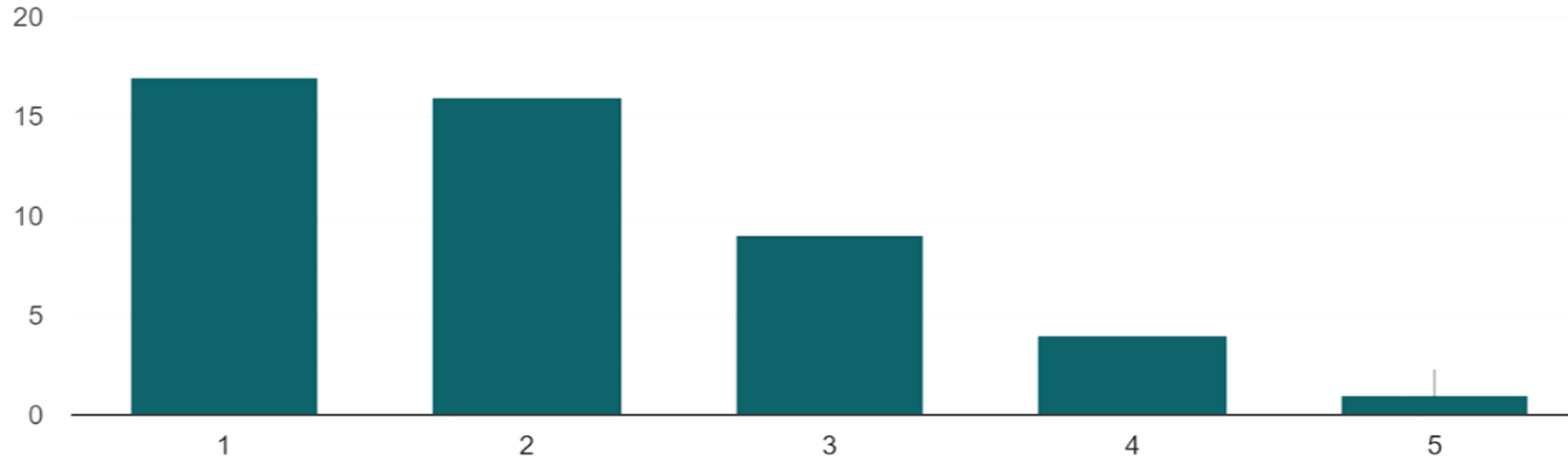
- ▶ 1 hodina poradenstva
- ▶ 2 PORADKYNE:
 - ▶ Mgr. Jana Lajošová
 - ▶ Mgr. Alena Húdeková
- ▶ K dispozícii 36 hodín
- ▶ 6 pedagogičiek



SPÄTNÁ VÄZBA OD PEDAGÓGOV

Jak celkově hodnotíte online vzdělávání?

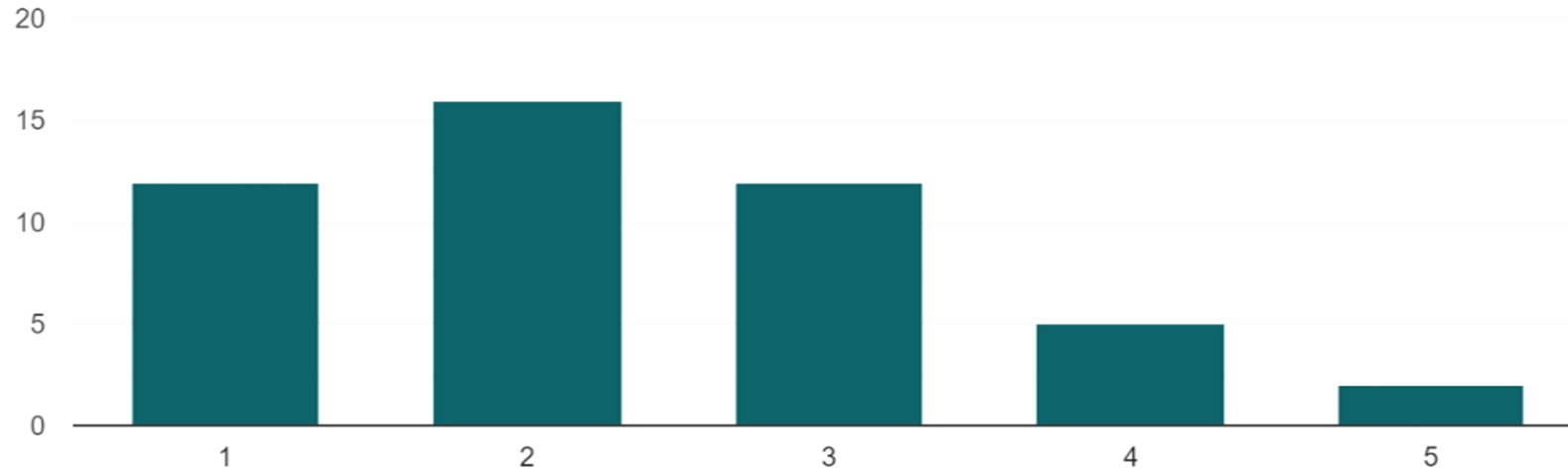
47 odpovědí



SPÄTNÁ VÄZBA OD PEDAGÓGOV

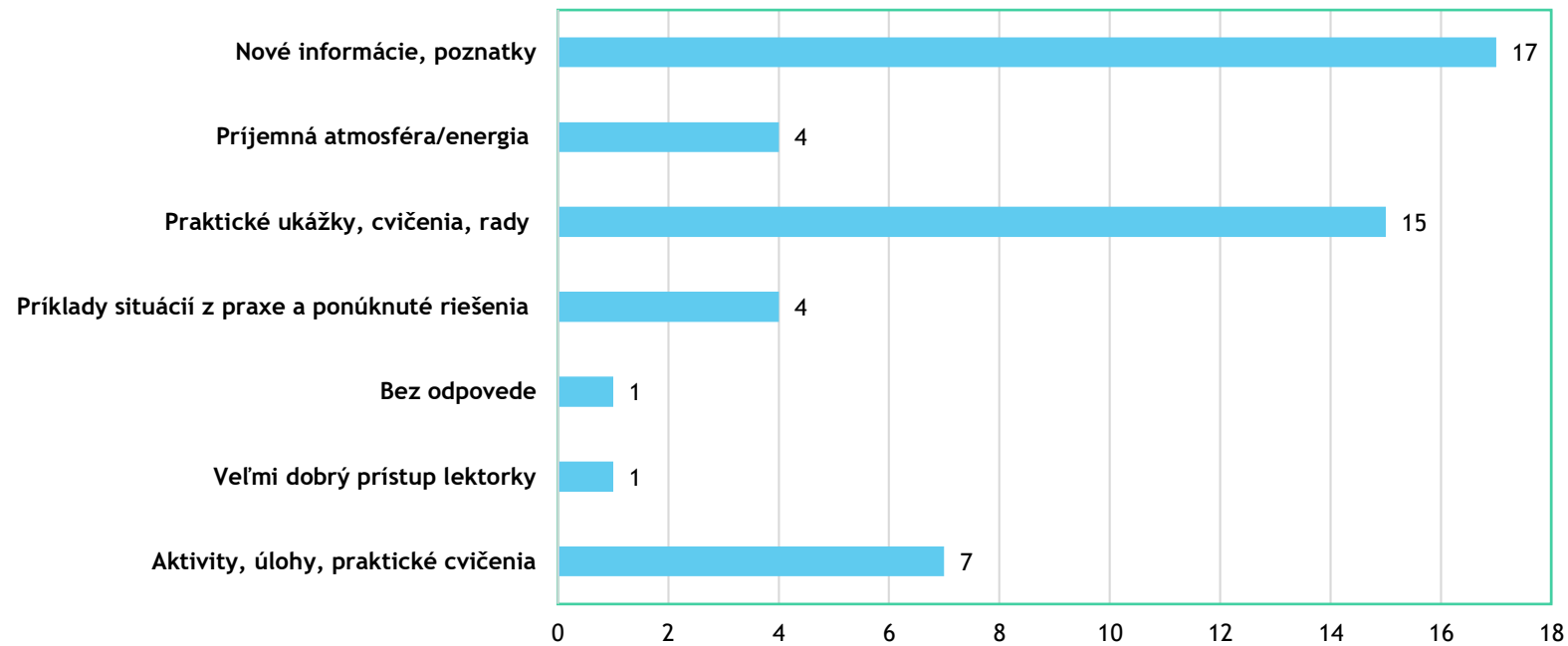
Byl pro Vás vzdělávání přínosný?

47 odpovědí

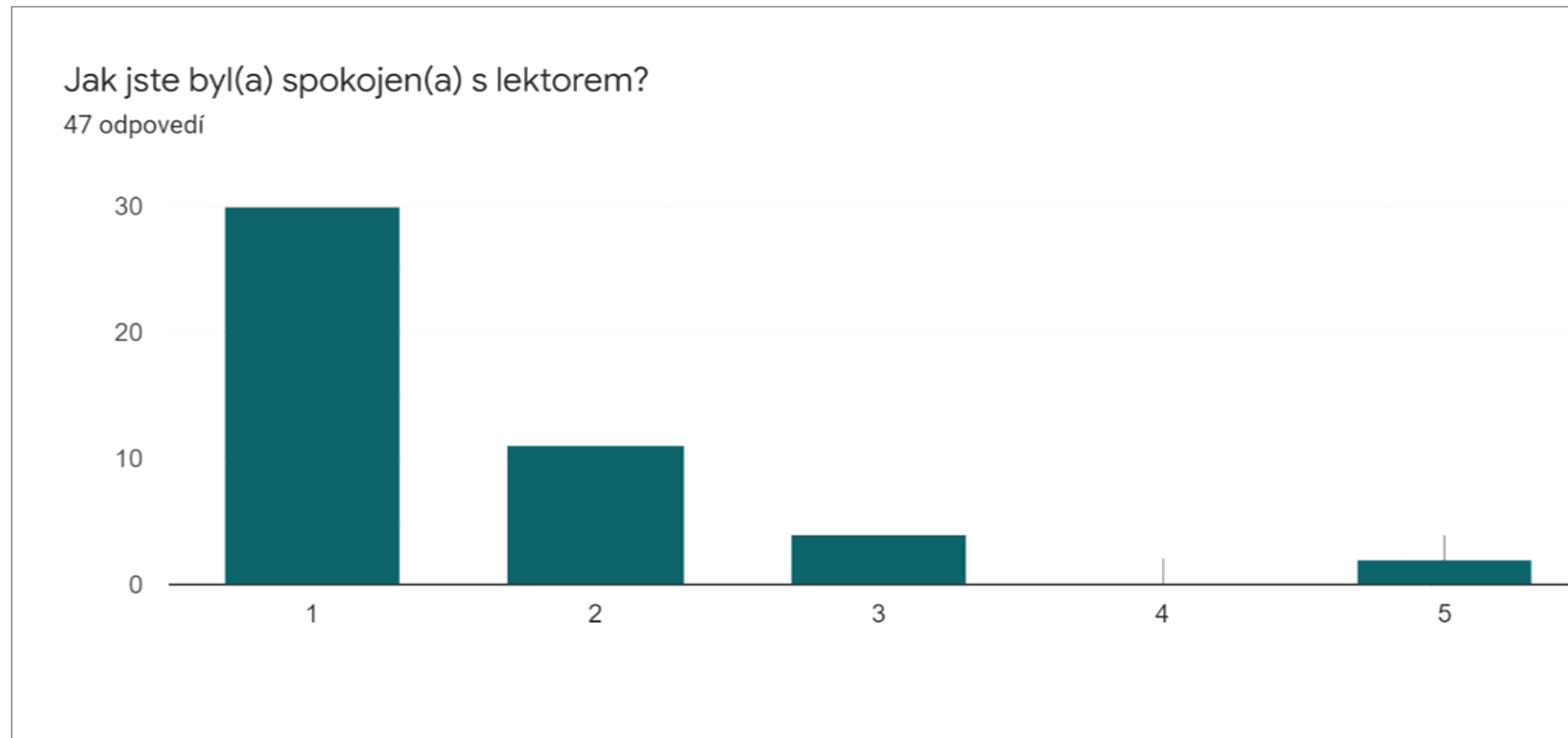


SPÄTNÁ VÄZBA OD PEDAGÓGOV

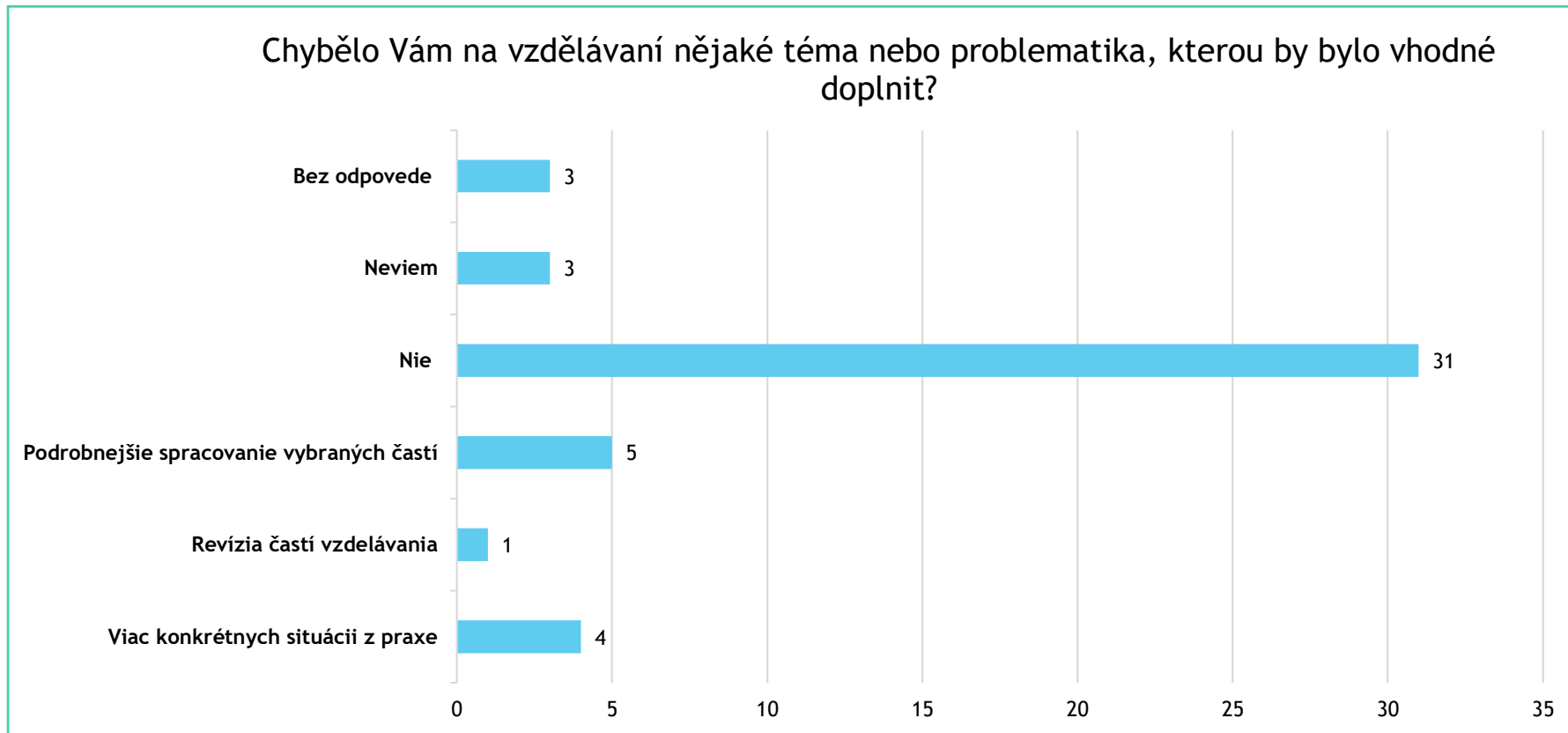
Co Vás na vzdelávaní najviac zaujalo? Co si z nej odnášate?



SPÄTNÄ VÄZBA OD PEDAGÓGOV



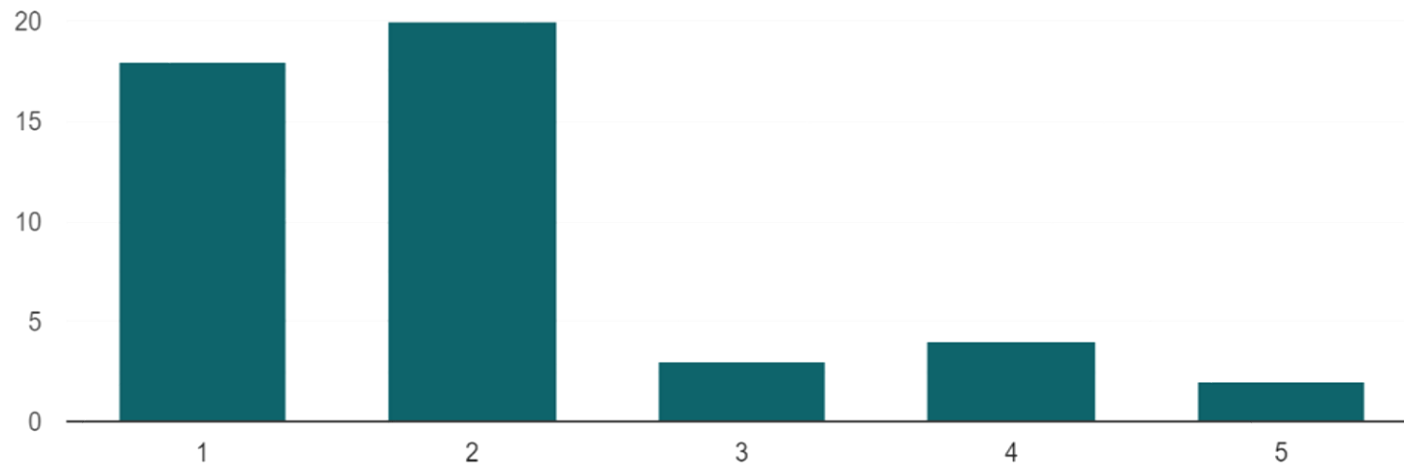
SPÄTNÄ VÄZBA OD PEDAGÓGOV



SPÄTNÁ VÄZBA OD PEDAGÓGOV

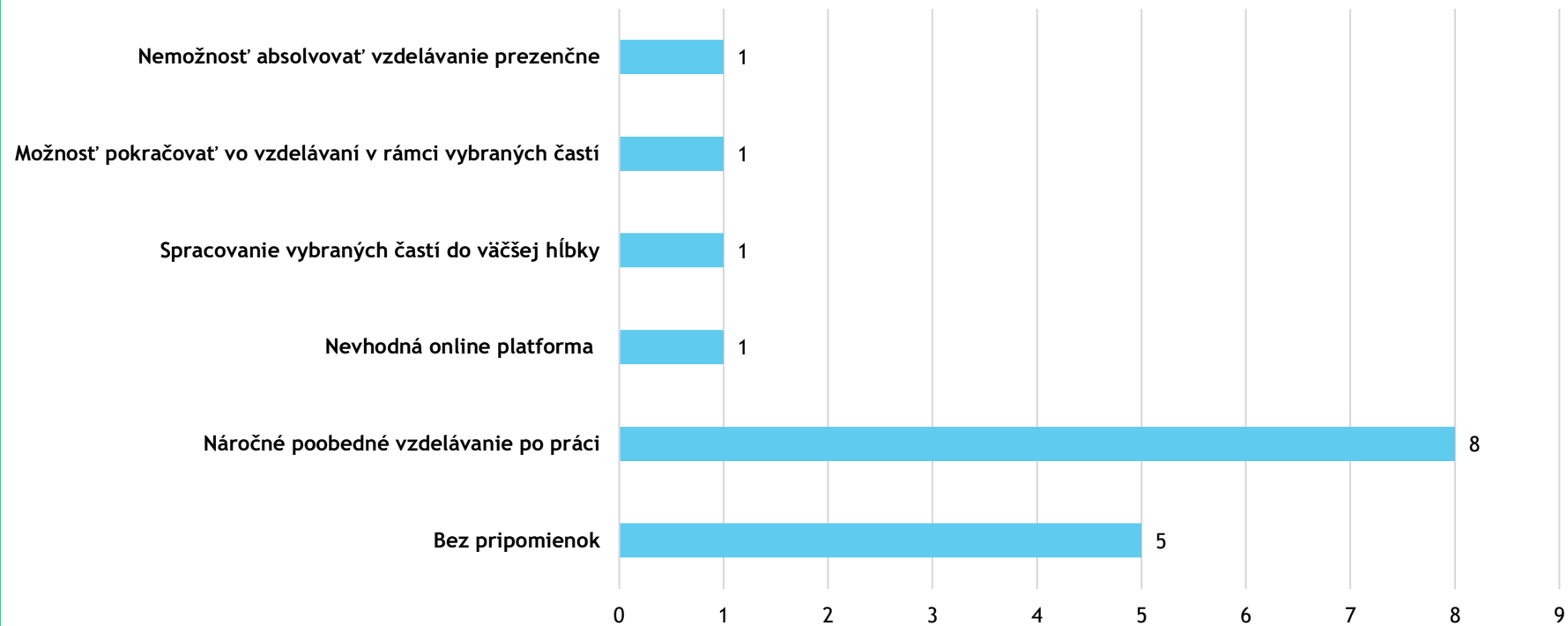
Zhodnotte organizační zabezpečení vzdělávání.

47 odpovědí



SPÄTNÄ VÄZBA OD PEDAGÓGOV

Pokud se chcete vyjádřit k předešlým odpovědím, napište nám vaše podněty



NEFORMÁLNE VZDELÁVANIE UČITEĽOV

AKTUÁLNY STAV V SLOVENSKEJ REPUBLIKE A ČESKEJ REPUBLIKE



Fond malých projektov

ONLINE PLATFORMA UCITELBEZSTRESU



Fond malých projektov

ONLINE PLATFORMA

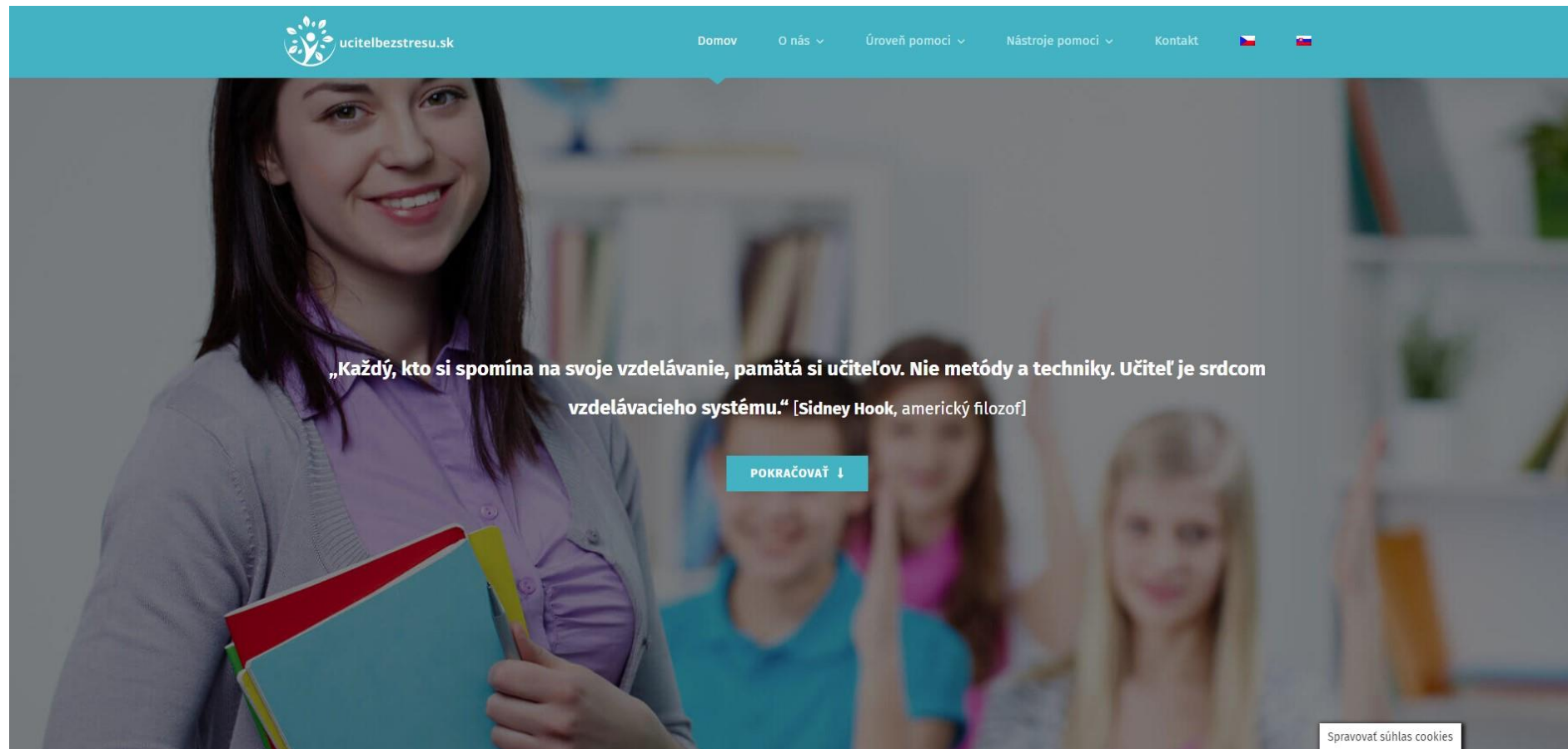
[WWW.UCITELBEZSTRESU.SK](http://www.ucitelbezstresu.sk)

[WWW.UCITELBEZSTRESU.CZ](http://www.ucitelbezstresu.cz)



Fond malých projektov

ONLINE PLATFORMA



Fond malých projektov

ONLINE PLATFORMA

- ▶ PRÍBEHY UČITEĽOV S KOMENTÁROM ODBORNÍKA
- ▶ ČLÁNKY TÝKAJÚCE SA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA
- ▶ INFORMÁCIE PRE PEDAGÓGOV:
 - ▶ CHCEM SA UDRŽAŤ V DUŠEVNEJ POHODE
 - ▶ KEĎ MÁM PROBLÉM,
 - ▶ POZNÁM OSOBU, KTORÁ MÁ PROBLÉM



ONLINE PLATFORMA

- ▶ LEKÁRNIČKA 1. POMOCI
- ▶ INFORMÁCIE O STRÁNKACH ORGANIZÁCIÍ VENUJÚCICH SA DUŠEVNÉMU ZDRAVIU
- ▶ KONTAKTY NA LINKY POMOCI
- ▶ ODPORÚČANIA NA LITERATÚRU K DANEJ TÉME
- ▶ ZAUJÍMAVÉ VIDEÁ NA TÉMU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA
- ▶ PRAVIDELNÉ ONLINE STRETNUTIA PEDAGÓGOV



FB SKUPINA UCITELBEZSTRESU CZSK

- ▶ UZATVORENÁ SKUPINA PRE:
 - ▶ PEDAGÓGOV A ODBORNÍKOV - LEKTOROV, PORADCOV A PSYCHOLÓGOV
 - ▶ ZDIEĽANIE ZAUJÍMAVÝCH INFORMÁCIÍ, ČLÁNKOV, TIPOV
 - ▶ ZDIEĽANIE PRÍKLADOV DOBREJ PRAXE
 - ▶ INFORMOVANIE O PLÁNOVANÝCH STRETNUTIACH, VZDELÁVANÍ A POD.



UDRŽATEĽNOSŤ PROJEKTU

DISKUSIA



Fond malých projektov

Fond malých projektov

ĎAKUJEME ZA POZORNOSŤ