

Název: PSYCHOHYGIENICKÝ BALÍČEK PRO PEDAGOGY

Základní informace o programu:

Úroveň provádění: všeobecná prevence

Oblast zaměření: Podpora zdraví, bezpečnosti a životního stylu / prevence pro dospělé

Cílová skupina: Pedagogičtí pracovníci (učitelé, metodici prevence, výchovní poradci, školní psychologové) ZŠ, SOU, SŠ, VOŠ, budoucí učitelé či pracovníci jiných školských zařízení.

Forma: prezenční

Délka programu: 6x45 minut + přestávky (celkem 5 hodin)

Poskytovatel: Ledovec, z.s.

Náročnost programu: vzhledem k tomu, že se jedná workshop se sebezkušenostní složkou, je vhodné nemít daný den již žádné pracovní povinnosti

Metodická podpora: lektoři mají pravidelné supervize týmu, mohou využít individuální supervize, intervize s tvůrci programu, jsou vypracované podrobné metodiky programu

Pomůcky: prostorná místnost, kde je možné pracovat ve skupinách (případně ještě další místnost), dataprojektor, papíry, výtvarné potřeby, kartičky pocity/potřeby, pracovní listy pro účastníky

Evaluaace: ústní hodnocení s účastníky na místě, vyplnění hodnotícího dotazníku, následné vyhodnocování lektorským týmem

Cena programu: výše příspěvku škol/účastníků se řídí výší realizátorem získaných dotací v daném roce

Popis programu (perex)

Program Psychohygienický balíček pro pedagogy vznikl na základě poptávky učitelů středních škol, kde jsme původně realizovali stejný program pro studenty vyšších ročníků. Vzhledem k tomu, že jsou na pedagogické pracovníky kladeny čím dál vyšší nároky, přišlo nám téma sebezpečí velmi důležité i pro ně a program jsme upravili pro potřeby dospělé populace. Program poskytuje pedagogům prostor zastavit se, oživit si prvky psychohygieny, ale hlavně si je vyzkoušet na vlastní kůži a tím je lépe zařadit do svého profesního i osobního života.

Východiska programu

Běžně se setkáváme s pojmy týkajícími se psychohygieny, často však pouze v rovině slov a informací. Jsme si vědomi náročnosti role pedagoga. Na jeho pohodě závisí do velké míry i pohoda jeho studentů a našich dětí. Chceme účastníky podpořit v začlenění psychohygieny do své běžné denní praxe – poskytnout jim k tomu dostatek materiálů a podpořit jejich motivaci.

Cíle programu

Oživit si a posílit povědomí o základech psychohygieny, poskytnout prostor účastníkům vyzkoušet si techniky sebepečce na „vlastní kůži“ a naučit se aplikovat je v profesním i osobním životě.

Posílení wellbeingu pedagogů.

Součástí semináře je předání informací a kontaktů, kam se v regionu mohou účastníci obracet pro podporu v oblasti duševního zdraví, a praktické materiály.

Cílová skupina

Pedagogičtí pracovníci (učitelé, metodici prevence, výchovní poradci, školní psychologové) ZŠ, SOU, SŠ, VOŠ, budoucí učitelé či pracovníci jiných školských zařízení.

Časová struktura

Seminář trvá celkem 5 hodin (6x45 minut + přestávky podle potřeby účastníků)

Obsah programu

Program se věnuje teoreticky, ale zejména prakticky těmto tématům:

Péče o sebe – co to je

Copingové strategie

Plánování, Odpočinek, Rozhodování

Cíl a cesta k němu,

Silné stránky, SWOT a vyhodnocování rizik

V reakci na preference a přání účastníků se vybraným tématům věnujeme do hloubky, včetně vyzkoušení konkrétních technik a postupů na vlastní kůži s následnou reflexí. Teoretický podklad nabízíme v rozsahu odpovídajícím potřebám účastníků.

Personální nároky

Programem provází obvykle 2 lektoři.

Kontraindikace (omezení)

Není.

Evaluaace

V závěru programu zjišťují lektori okamžitou zpětnou vazbu od účastníků ústně, dále vyplňují anonymní hodnotící dotazník.

Na základě zpětných vazeb je průběžně vyhodnocován obsah programu na poradách a supervizích a je doplňován o další techniky, přístupy a podklady.

Materiální požadavky

Dataprojektor, papíry, výtvarné potřeby, kartičky pocity/potřeby, pracovní listy pro účastníky.

Prostorové požadavky

Prostorná a klidná místnost, kde je možné pracovat ve skupinách (případně ještě další místnost).

Požadavky na supervizi

Lektori pravidelně podstupují týmovou supervizi, mají možnost požádat také o individuální supervizi.

Ověření efektivity programu

Ověřování efektivity programu probíhá na základě zpětných vazeb od pedagogů na poradách, supervizích a intervizních setkáních.

Zpětné vazby slouží jako podněty k neustálému „ladění“ programu a jeho rozšiřování tak, aby lépe odpovídal potřebám účastníků.

Návaznosti / vhodné kombinace

Psychohygienický balíček je možné doplnit také našimi dalšími programy pro pedagogy:

Blázníš? No a! pro pedagogy a Všechno v pohodě?

Formy podpory

Realizátor – Ledovec, z.s., Ledce 1, 330 14 Ledce, www.ledovec.cz

koordinátor preventivních programů: Martina Váňová, E: bna@ledovec.cz, T: 733 109 113