

VZOROVÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM

PREVENCIA VYHORENIA A DUŠEVNÁ POHODA PEDAGÓGOV

Poskytovateľ vzdelávania: Career VET s.r.o.

Sídlo: Martovce 14, 947 01 Martovce

IČO: 56092768

DIČ: 2122183547

IČ DPH: SK2122183547, registrácia podľa § 7a zákona o DPH

Zápis: Obchodný register Okresného súdu Nitra, oddiel Sro, vložka č. 62684/N

Druh vzdelávania: Neakreditované vzdelávanie dospelých

Rozsah: 60 vyučovacích hodín (1 vyučovací hodina = 45 minút)

Forma: Kombinovaná (prezenčná, dištančná a riadené samostatné štúdium)

Jazyk: Slovenský alebo maďarský

Odporúčaný počet účastníkov: 8 – 12

Predpokladané miesto realizácie: Komárno alebo Martovce

Garant organizačného zabezpečenia: Mgr. Alexander Jancsó

Navrhovaný odborný garant a lektor: Gábor Sikula, TANDEM, n.o.

Verzia: 1.0 – vzorový program

Dokument predstavuje vzorový vzdelávací program pripravený na účely certifikácie vzdelávacej inštitúcie a plánovaného rozšírenia vzdelávacej ponuky Career VET s.r.o. Nejde o doklad o už uskutočnenom vzdelávaní ani o akreditovaný vzdelávací program. Personálne zabezpečenie externým odborníkom podlieha potvrdeniu spolupráce.

1. Charakteristika a odôvodnenie programu

Vzdelávací program je zameraný na rozvoj kompetencií v oblasti prevencie profesijného vyhorenia, zvládania pracovného stresu a podpory duševnej pohody pedagogických, vzdelávacích a mládežníckych pracovníkov.

Práca v školskom a mimoškolskom vzdelávacom prostredí zahŕňa vysoké nároky na medziľudskú komunikáciu, organizáciu práce, zvládanie konfliktných situácií a prispôbovanie sa individuálnym potrebám účastníkov vzdelávania. Dlhodobé preťaženie bez primeranej regenerácie môže nepriaznivo ovplyvňovať pracovnú spokojnosť, motiváciu a kvalitu profesijného pôsobenia.

Program preto prepája základné odborné poznatky o strese a vyhorení s praktickým rozvojom sebareflexie, psychohygieny, asertívnej komunikácie, organizácie práce a kolegiálnej podpory.

Vzdelávanie vychádza z princípov zážitkového a skúsenostného učenia dospelých. Účastníci pracujú s modelovými situáciami, reflektujú vlastné profesijné skúsenosti, skúšajú preventívne techniky a pripravujú individuálny plán podpory duševnej pohody.

Program má preventívny a vzdelávací charakter. Nenahrádza psychologickú diagnostiku, psychoterapiu ani zdravotnú starostlivosť.

2. Ciele vzdelávacieho programu

Hlavným cieľom je posilniť schopnosť účastníkov rozpoznávať a primerane zvládať pracovnú záťaž, predchádzať dlhodobému preťaženiu a vedome rozvíjať návyky podporujúce duševnú pohodu a udržateľný profesijný výkon.

Čiastkové ciele:

- Poskytnúť základné poznatky o pracovnom strese, vyhorení a ich rizikových a ochranných faktoroch.
- Rozvíjať schopnosť identifikovať individuálne stresory a dostupné zdroje podpory.
- Osvojiť si praktické techniky psychohygieny a zvládania stresu.
- Posilniť asertívnu komunikáciu a schopnosť stanovovať profesijné hranice.
- Rozvíjať zručnosti organizácie práce, plánovania regenerácie a prevencie preťaženia.
- Podporiť kolegiálnu spoluprácu a vytváranie priaznivého pracovného prostredia.
- Pripraviť individuálny plán zvládania stresu a podpory duševnej pohody.

3. Cieľová skupina a podmienky prijatia

Program je určený dospelým osobám pôsobiacim v oblasti formálneho a neformálneho vzdelávania a práce s mládežou, najmä:

- pedagogickým a odborným zamestnancom základných a stredných škôl;
- lektorom a pracovníkom ďalšieho vzdelávania;
- pracovníkom s mládežou;
- koordinátorom vzdelávacích a komunitných aktivít;
- ďalším odborníkom pracujúcim v školskom a mimoškolskom vzdelávacom prostredí.

Vstupné požiadavky: vek najmenej 18 rokov, záujem o danú problematiku a schopnosť aktívne sa zúčastňovať vzdelávania v jazyku príslušnej skupiny.

Predchádzajúce vzdelanie v oblasti psychológie nie je podmienkou.

Pri úvodnom zisťovaní potrieb účastníkov sa zohľadňujú ich predchádzajúce skúsenosti a vedomosti. Predchádzajúce vzdelávanie možno individuálne posúdiť na základe predložených dokladov alebo preukázaných kompetencií. Zohľadnenie predchádzajúceho učenia slúži predovšetkým na prispôbenie praktických úloh; prípadné uznanie konkrétnych výstupov podlieha zdokumentovanému posúdeniu poskytovateľa. Bez takéhoto posúdenia sa rozsah programu neskracuje.

4. Profil absolventa

Absolvent vzdelávacieho programu má základné odborné vedomosti o pracovnom strese, profesijnom vyhorení a možnostiach ich prevencie. Dokáže identifikovať rizikové faktory

pracovnej záťaže, reflektovať vlastné reakcie na stres a zvoliť primerané preventívne stratégie.

V praktických situáciách využíva vybrané techniky psychohygieny, asertívnej komunikácie a stanovovania profesijných hraníc. Dokáže navrhovať úpravy pracovného režimu a identifikovať možnosti kolegiálnej podpory.

Absolvent vypracuje realizovateľný individuálny plán zvládania stresu a podpory duševnej pohody vrátane konkrétnych opatrení, časového harmonogramu a spôsobu hodnotenia pokroku.

Rozpoznáva hranice vlastných kompetencií a situácie, v ktorých je vhodné vyhľadať kvalifikovanú odbornú pomoc.

5. Overiteľné vzdelávacie výstupy

Po úspešnom absolvovaní programu účastník dokáže:

VO1. Vysvetliť rozdiel medzi bežným pracovným stresom, dlhodobým preťažením a profesijným vyhorením a identifikovať najmenej tri rizikové a tri ochranné faktory.

VO2. Identifikovať najmenej tri zdroje pracovnej záťaže a tri zdroje osobnej alebo profesijnej podpory a vysvetliť ich význam v konkrétnej situácii.

VO3. Predviesť alebo prakticky opísať najmenej tri techniky zvládania stresu a zdôvodniť ich vhodnosť pre vybrané pracovné situácie.

VO4. Použiť zásady asertívnej komunikácie, aktívneho počúvania a stanovovania profesijných hraníc pri riešení modelovej situácie.

VO5. Navrhnuť konkrétne opatrenia na zlepšenie organizácie práce, regenerácie a rovnováhy medzi pracovným a osobným životom.

VO6. Identifikovať možnosti kolegiálnej podpory a navrhnuť najmenej dve realizovateľné opatrenia na podporu priaznivého pracovného prostredia.

VO7. Vypracovať a zdôvodniť individuálny plán zvládania stresu a podpory duševnej pohody s konkrétnymi cieľmi, opatreniami, harmonogramom a spôsobom vyhodnocovania.

6. Tematická štruktúra programu

Modul	Názov	Hodiny
M1	Profesijný stres a syndróm vyhorenia	8
M2	Sebapoznanie a identifikácia stresorov	8
M3	Psychohygiena a zvládanie stresu	12
M4	Komunikácia a profesijné hranice	8

M5	Organizácia práce a podporné prostredie	8
M6	Individuálne stratégie a plán duševnej pohody	12
M7	Záverečné hodnotenie	4
Spolu		60

M1. Profesijný stres a syndróm vyhorenia – 8 hodín

Obsah: charakteristika stresu; akútny a chronický stres; profesijné vyhorenie; rizikové a ochranné faktory; špecifiká pedagogickej a mládežníckej práce; hranice preventívneho vzdelávania.

Metódy: interaktívny výklad, analýza modelových situácií, skupinová diskusia, práca s odborným textom.

Praktický výstup: analýza modelovej situácie pracovného preťaženia s identifikáciou rizikových a ochranných faktorov.

Overované výstupy: VO1, VO2.

M2. Sebapoznanie a identifikácia stresorov – 8 hodín

Obsah: individuálne reakcie na stres; sebapozorovanie; osobné hodnoty a profesijné očakávania; vnútorné a vonkajšie stresory; zdroje podpory; základy sebariadenia.

Metódy: sebareflexívne cvičenia, individuálna práca, moderovaná diskusia, práca vo dvojiciach.

Praktický výstup: mapa stresorov a zdrojov podpory, prípadne spracovaná na anonymizovanom modelovom príklade.

Overované výstupy: VO2.

M3. Psychohygiena a zvládanie stresu – 12 hodín

Obsah: princípy psychohygieny; krátke relaxačné a dychové techniky; vedomá pozornosť; regulácia záťaže; regenerácia; spánkové a pohybové návyky; výber primeraných preventívnych postupov.

Metódy: praktický nácvik, zážitkové učenie, riadené samostatné štúdium, reflexia.

Praktický výstup: záznam o vyskúšaní a vyhodnotení troch techník zvládania stresu.

Overované výstupy: VO3, VO5.

M4. Komunikácia a profesijné hranice – 8 hodín

Obsah: komunikácia v náročných situáciách; asertivita; aktívne počúvanie; empatická komunikácia; stanovovanie hraníc; riešenie konfliktov; odmietanie neprimeraných požiadaviek.

Metódy: hranie rolí, prípadové štúdie, nácvik komunikačných postupov, spätná väzba.

Praktický výstup: riešenie modelovej komunikačnej situácie s použitím asertívnych formulácií.

Overované výstupy: VO4.

M5. Organizácia práce a podporné prostredie – 8 hodín

Obsah: pracovné priority; časový manažment; rozdelenie úloh; plánovanie regenerácie; rovnováha medzi pracovným a osobným životom; kolegiálna spolupráca; organizačné faktory pracovnej pohody.

Metódy: analýza pracovného režimu, skupinová práca, návrh opatrení, diskusia.

Praktický výstup: návrh úprav pracovného režimu a najmenej dvoch opatrení na podporu kolegiálnej spolupráce.

Overované výstupy: VO5, VO6.

M6. Individuálne stratégie a plán duševnej pohody – 12 hodín

Obsah: formulovanie realistických cieľov; výber preventívnych opatrení; identifikácia prekážok; dostupné zdroje podpory; plánovanie zmien; monitorovanie pokroku; príprava záverečného výstupu.

Metódy: individuálna práca, riadené samostatné štúdium, konzultácie, formatívna spätná väzba.

Praktický výstup: individuálny plán zvládania stresu a podpory duševnej pohody.

Overované výstupy: VO2, VO3, VO5, VO6, VO7.

M7. Záverečné hodnotenie – 4 hodiny

Obsah: prezentácia hlavných princípov individuálnych plánov; odborná diskusia; overenie vzdelávacích výstupov; individuálna spätná väzba; záverečná reflexia.

Metódy: prezentácia, rozhovor, hodnotenie podľa vopred stanovených kritérií.

Overované výstupy: VO1 – VO7.

7. Organizácia vzdelávania a rozdelenie hodín

Forma vzdelávania	Rozsah
Prezenčné vzdelávanie (3 × 8 hodín)	24
Synchrónne online vzdelávanie	8
Riadené samostatné štúdium a praktické úlohy	20
Online konzultácie	4
Záverečné hodnotenie	4
Spolu	60

Rozdelenie hodín podľa modulov

Modul	Prezenčne	Online	Samostatne	Konzultácie	Hodnotenie	Spolu
M1	4	2	2	0	0	8
M2	4	0	4	0	0	8
M3	8	2	2	0	0	12
M4	4	2	2	0	0	8
M5	4	2	2	0	0	8
M6	0	0	8	4	0	12
M7	0	0	0	0	4	4
Spolu	24	8	20	4	4	60

Prezenčná časť je organizovaná do troch vzdelávacích dní. Synchrónne online stretnutia nadväzujú na obsah prezenčných workshopov.

Riadené samostatné štúdium zahŕňa prácu s poskytnutými materiálmi, vypracovanie praktických úloh a prípravu záverečného plánu. Online konzultácie slúžia na odborné usmernenie pri jeho tvorbe.

Vzdelávanie sa môže realizovať v slovenskom alebo maďarskom jazyku podľa jazykových preferencií účastníkov. Jednotlivé jazykové skupiny majú rovnaký obsah, rozsah, vzdelávacie výstupy a kritériá hodnotenia.

8. Metódy vzdelávania a učebné materiály

Pri realizácii sa využívajú najmä:

- interaktívny výklad a moderovaná diskusia;
- zážitkové a sebareflexívne aktivity;
- prípadové štúdie a modelové situácie;
- hranie rolí a nácvik komunikácie;
- praktický nácvik techník zvládania stresu;
- individuálna a skupinová práca;
- riadené samostatné štúdium;
- individuálne konzultácie a formatívna spätná väzba.

Účastníci dostanú študijné podklady, pracovné listy, zadania a vzor individuálneho plánu v príslušnom vyučovacom jazyku.

Pri tvorbe a používaní materiálov poskytovateľ rešpektuje autorské práva, označuje prevzaté zdroje a používa vlastné alebo oprávnené sprístupnené materiály.

9. Hodnotenie a podmienky úspešného absolvovania

9.1 Priebežné hodnotenie

Priebežné hodnotenie zahŕňa aktívnu účasť na praktických aktivitách, spracovanie pracovných listov, riešenie modelových situácií a plnenie úloh samostatného štúdia.

Povinné priebežné výstupy:

1. Analýza modelovej situácie profesijného stresu.
2. Mapa stresorov a zdrojov podpory.
3. Záznam o použití a vyhodnotení troch techník zvládania stresu.
4. Riešenie modelovej situácie zameranej na asertívnu komunikáciu.
5. Návrh opatrení na zlepšenie organizácie práce a kolegiálnej podpory.

Účastník môže pri sebareflexívnych aktivitách používať anonymizované alebo modelové situácie a nie je povinný zverejňovať citlivé osobné informácie.

9.2 Záverečný výstup

Záverečným výstupom je **Individuálny plán zvládania stresu a podpory duševnej pohody**.

Plán musí obsahovať:

- identifikáciu hlavných oblastí pracovnej záťaže;
- opis osobných a pracovných zdrojov podpory;
- najmenej tri konkrétne preventívne opatrenia;
- vybrané techniky zvládania stresu;
- harmonogram zavádzania opatrení;
- možné prekážky a spôsoby ich riešenia;
- spôsob monitorovania a vyhodnotenia pokroku.

Účastník stručne predstaví hlavné princípy plánu a zdôvodní výber navrhovaných opatrení. Pri prezentácii môže vynechať osobné alebo citlivé údaje a sústrediť sa na metodické riešenia.

9.3 Kritériá hodnotenia

Kritérium	Maximálny počet bodov
Identifikácia záťaže a zdrojov podpory	5
Odborná vhodnosť navrhnutých opatrení	5

Konkrétnosť a realizovateľnosť plánu	5
Monitorovanie a vyhodnocovanie pokroku	5
Spolu	20

Za úspešné hodnotenie sa považuje dosiahnutie najmenej 14 bodov z 20, pričom účastník musí dosiahnuť aspoň 2 body v každom kritériu.

V prípade neúspešného hodnotenia môže účastník plán jedenkrát dopracovať a opätovne predložiť v termíne stanovenom poskytovateľom.

9.4 Podmienky absolvovania

Na úspešné absolvovanie sa vyžaduje:

- účasť najmenej na 80 % organizovaných prezenčných a synchronizovaných online vyučovacích hodín;
- účasť na záverečnom hodnotení;
- splnenie povinných úloh riadeného samostatného štúdia;
- vypracovanie individuálneho záverečného plánu;
- úspešné záverečné hodnotenie.

10. Personálne zabezpečenie

Poskytovateľ a organizátor: Career VET s.r.o.

Garant organizačného zabezpečenia: Mgr. Alexander Jancsó, operatívny manažér Career VET s.r.o.

Zodpovedá za organizačnú prípravu, koordináciu realizácie, zabezpečenie priestorov a technických podmienok, administratívnu dokumentáciu a komunikáciu s účastníkmi a odbornými partnermi.

Navrhovaný odborný garant a lektor: Gábor Sikula, psychológ, coach a senior tréner, TANDEM, n.o.

Odborné zameranie zahŕňa psychológiu, osobnostný rozvoj, tréningové metódy a prácu so skupinami. Jeho odborné skúsenosti sú relevantné najmä pre témy sebareflexie, zvládania záťaže, komunikácie a osobnostného rozvoja.

Predpokladané odborné úlohy:

- odborné posúdenie obsahu programu;
- metodické usmernenie jednotlivých tematických celkov;
- vedenie alebo koordinácia praktických vzdelávacích aktivít;
- odborné konzultácie;
- účasť na hodnotení dosiahnutých vzdelávacích výstupov.

Predpokladaný odborný partner: TANDEM, n.o., Komárno.

V prípade potreby sa do realizácie môžu zapojiť ďalší odborne spôsobilí lektori podľa tematického zamerania jednotlivých modulov.

Uvedené personálne zabezpečenie predstavuje návrh pre vzorový program. Konkrétna účasť externého odborníka a rozdelenie lektorských úloh budú potvrdené pred realizáciou.

11. Materiálno-technické zabezpečenie

Prezenčná časť sa plánuje v primerane vybavených školiacich priestoroch v Komárne alebo Martovciach.

Požadované vybavenie:

- miestnosť umožňujúca individuálnu a skupinovú prácu;
- sedenie a pracovné plochy pre 8 – 12 účastníkov;
- počítač a projektor alebo obrazovka;
- internetové pripojenie;
- flipchart alebo tabuľa;
- pracovné listy, písacie potreby a študijné materiály;
- vhodné podmienky na realizáciu praktických a sebareflexívnych aktivít.

Online časť sa uskutočňuje prostredníctvom videokonferenčnej platformy. Účastníci potrebujú zariadenie s pripojením na internet a možnosťou zvukovej komunikácie.

Študijné materiály sa poskytujú v elektronickej alebo tlačenej podobe.

12. Ukončenie vzdelávania a doklad o absolvovaní

Program sa ukončuje úspešným záverečným hodnotením individuálneho plánu zvládania stresu a podpory duševnej pohody.

Úspešnému absolventovi Career VET s.r.o. vydá **potvrdenie o absolvovaní vzdelávacieho programu**.

Doklad obsahuje najmä identifikačné údaje poskytovateľa, meno absolventa, názov programu, rozsah a formu vzdelávania, miesto a termín realizácie, dosiahnuté vzdelávacie výstupy, dátum vydania a podpis oprávnenej osoby.

Doklad potvrdzuje absolvovanie neakreditovaného vzdelávacieho programu. Nepredstavuje doklad o získaní štátom uznanej kvalifikácie ani oprávnenie poskytovať psychologické alebo zdravotnícke služby.

Vzor dokladu tvorí samostatnú prílohu č. 1.

13. Zabezpečenie kvality a aktualizácia

Career VET s.r.o. pri príprave, schvaľovaní, hodnotení a aktualizácii programu postupuje podľa internej smernice o tvorbe, schvaľovaní, aktualizácii a hodnotení vzdelávacích programov.

Kvalita sa vyhodnocuje prostredníctvom:

- úvodného zisťovania vzdelávacích potrieb;
- priebežnej spätnej väzby účastníkov;
- záverečného anonymného dotazníka;
- reflexívnej diskusie;
- hodnotenia lektora;
- analýzy dosiahnutých vzdelávacích výstupov.

Získané informácie sa využívajú na úpravu obsahu, metód, materiálov a organizácie ďalších realizácií.

Program sa preskúmava pred opakovanou realizáciou a pri pravidelnom poskytovaní najmenej raz ročne. Zmeny sa dokumentujú v evidencii verzií.

14. Etické zásady a ochrana účastníkov

Vzdelávanie sa realizuje v súlade s etickými zásadami Career VET s.r.o., s dôrazom na rovnaké príležitosti, rešpektovanie dôstojnosti, nediskrimináciu, dobrovoľnosť zdieľania osobných skúseností a ochranu osobných údajov.

Sebareflexívne aktivity sa vedú spôsobom, ktorý nevyžaduje zverejňovanie citlivých osobných alebo zdravotných informácií.

Lektori rešpektujú hranice svojich odborných kompetencií a upozorňujú na možnosti vyhľadania kvalifikovanej odbornej pomoci v situáciách, ktoré presahujú rámec preventívneho vzdelávania.

15. Schválenie a evidencia dokumentu

Označenie dokumentu: CVET/VP/01

Verzia: 1.0 – vzorový program

Vypracoval: Projektový manažér Career VET s.r.o.

Organizačne posúdil: Mgr. Alexander Jancsó

Navrhované odborné posúdenie: Gábor Sikula, TANDEM, n.o.

Schválenie programu: podľa internej smernice Career VET s.r.o.

Dátum schválenia: [doplní sa po skutočnom schválení]

Dátum účinnosti: [doplní sa po skutočnom schválení]

Podpisy oprávnených osôb: [doplnia sa po schválení]

PRÍLOHA Č. 1

VZOR POTVRDENIA O ABSOLVOVANÍ VZDELÁVACIEHO PROGRAMU

CAREER VET s.r.o.

Martovce 14, 947 01 Martovce

IČO: 56092768

POTVRDENIE O ABSOLVOVANÍ VZDELÁVACIEHO PROGRAMU

Číslo dokladu: [doplniť]

Spoločnosť Career VET s.r.o. potvrdzuje, že

Meno a priezvisko: [doplniť]

úspešne absolvoval/a neakreditovaný vzdelávací program

PREVENCIA VYHORENIA A DUŠEVNÁ POHODA PEDAGÓGOV

Rozsah: 60 vyučovacích hodín

Forma: kombinovaná

Jazyk: [slovenský/maďarský]

Miesto realizácie: [doplniť]

Termín realizácie: [doplniť]

Dosiahnuté vzdelávacie výstupy

Absolvent/absolventka dokáže:

1. Vysvetliť základné príčiny, prejavy a rizikové faktory profesijného stresu a vyhorenia.
2. Identifikovať zdroje pracovnej záťaže a osobné a profesijné zdroje podpory.
3. Použiť vybrané techniky zvládania stresu a psychohygieny.
4. Uplatniť zásady asertívnej komunikácie a stanovovania profesijných hraníc.
5. Navrhnuť opatrenia na efektívnejšiu organizáciu práce a regenerácie.
6. Identifikovať možnosti kolegiálnej podpory a zlepšenia pracovného prostredia.
7. Vypracovať individuálny plán zvládania stresu a podpory duševnej pohody.

Spôsob ukončenia: úspešné záverečné hodnotenie individuálneho plánu.

Tento doklad potvrdzuje absolvovanie neakreditovaného vzdelávacieho programu a nepredstavuje doklad o získaní štátom uznanej kvalifikácie.

V [miesto], dňa [dátum]

.....
Oprávnený zástupca Career VET s.r.o.

Podpis a pečiatka