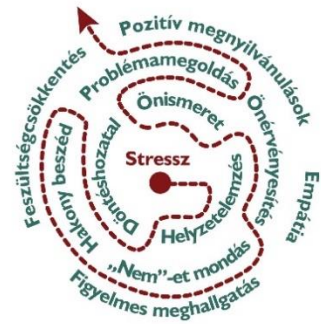


Williams ÉletKészségek® problémamegoldó, stresszkezelő és kommunikációs képességfejlesztő program pedagógusok számára (PEDWÉK)

A 30 órás PEDWÉK továbbképzési program nyilvántartási száma: **A/8537/2016**, pontértéke: 30 pont.
A PEDWÉK képzés minden pedagógus számára ajánlott, munkakörtől függetlenül.

A továbbképzés célkitűzései

- Egyszerű, a mindennapi életben jól alkalmazható feszültség levezető, konfliktuskezelő, és kapcsolatépítő készségek elsajátítása
- Saját és mások viselkedésének jobb megértése, érzelmi intelligencia fejlesztése
- A munkahelyi és magánéleti konfliktusok sikeres kezelése, illetve megelőzése
- A társas kapcsolatok javítása, a kommunikációs készségek fejlesztése
- Az önismeret és tudatosság növelése
- A személyes hatékonyság növelése
- A túlzott stressz hatására kialakuló testi és lelki tünetek közötti összefüggések megértése
- Stressz helyzetek kezelése, stressz szint csökkentése
- A mindennapi feszültségek csökkentése, a kiégés megelőzése



A program szakmai háttere:

A program alapítója a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság, a program megvalósításában résztvevő szakemberek képzését és szupervízióját a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének munkatársai Dr. Stauder Adrienne egy. docens és Dr. Susánszky Éva egy. docens, valamint Kiss Zoltán klinikai szakpszichológus, óvoda és iskola pszichológus biztosítják.

A Williams ÉletKészségek® program hatékonyságát nemzetközi és hazai tudományos vizsgálatok igazolják. A tréninget elvégzők stresszkezelő készségei javulnak, csökken a stressz szintjük és a stresszel kapcsolatos testi és lelki tüneteik, életszemléletük pozitívabbá válik, és ezen pozitív változások hosszú távon fennmaradnak. (Stauder A, Balog P, Kovács M, Susánszky É: A Williams ÉletKészségek® stresszkezelő és pszichoszociális képességfejlesztő program magyar adaptációja és 10 éves tapasztalatai. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2016:17(2), 81-95)

Teljesítendő tartalmi követelmények, záró ellenőrzés, értékelés

A továbbképzésen résztvevő pedagógusok azonosítani tudják a stresszjelenségeket és a stresszorok hatását, képesek saját magukon észlelni és felismerni a kiégési folyamat tüneteit. Fejlődik a résztvevők önismerete és önreflexiója, a gondolataikat és érzéseiket képesek lesznek tudatosítani és ezáltal tudatosabban kezelni a különböző stresszhelyzeteket. Kommunikációs képességeik fejlődnek, elsajátítják a hatékony konfliktuskezelés és az asszertív kommunikáció alapjait. Gyakorlottak abban, hogy az elsajátított készségek hogyan alkalmazhatóak hatékonyan a pedagógiai gyakorlatban.

Értékelési szempontok: A résztvevők a képzés folyamán vezetik a tréning munkafüzetet, melyben rögzítik a tanultakat és elvégzik a benne leírt feladatokat, rögzítik a tanultakkal kapcsolatos élményeiket, tapasztalataikat. A tanult fogalmak és technikák elsajátítása, pontos és szakszerű használatát a képzés utolsó napján írásbeli vizsga keretében kérjük számon, mely rövid esszékérdésekből áll. A feladat 60 %-os helyes válaszadás esetén fogadható el. Beadandó továbbá egy „Egyéni stressz-kezelési terv”, (2-3 oldal), amelyben a résztvevők kiemelik a számukra szükségesnek ítélt stresszkezelés módszereket, és megfogalmazzák, hogy a mindennapi gyakorlatban hogyan alkalmazzák a tanult technikákat az eredményesebb stresszkezelés és konfliktuskezelés érdekében. A résztvevők egyéni értékelést, visszajelzést kapnak a képzőtől a képzés elvégzésekor, minősítés nélkül.

A PEDWÉK képzés részletes tematikája: www.eletkeszsegek.hu/stressz_trening_tanar.htm

PEDWÉK képzések meghirdetett időpontja és helyszíne: www.eletkeszsegek.hu/tanarwek

PEDWÉK tréning tartására jogosult, okleveles WÉK facilitátor munkatársaink az ország teljes területén vállalják PEDWÉK tréningek tartását, egyeztetés szerinti helyszínen és időpontban.

Kapcsolatfelvétel: tanarwek@eletkeszsegek.hu