

## **A 30 ÓRÁS PEDWÉK KÉPZÉS RÉSZLETES TEMATIKÁJA**

### **Williams ÉleTKészségek® problémamegoldó, stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő program pedagógusok számára (PEDWÉK)**

Minden tanulási egységhez elméleti (kb. 25%) és gyakorlati (kb.75%) elemek tartoznak.

#### **1. Stressz, egészség**

- 1.1. Bevezetés. A képzési program áttekintése. Az oktatók és a résztvevők bemutatkozása, elvárások tisztázása
- 1.2. A stressz testi és lelki hatásai. Hogyan befolyásolja a stressz a teljesítményt és az egészséget, tudományos vizsgálatok alapján. A legfontosabb stressz források. A stresszel való hatékony megküzdés lehetőségei.
- 1.3. Gondolatok, érzelmi és testi tünetek kapcsolata. Milyen reakciót váltanak ki a testben az érzelmek? Milyen következtetéseket lehet levonni a test reakcióiból?

#### **2. Stressz helyzetek azonosítása, elemzése, tudatos döntéshozatal**

- 2.1. Feszültségkeltő helyzetek átgondolása, elemzése a Naplójegyzet technika segítségével. A stresszforrás és a helyzettel kapcsolatos gondolatok és érzések közötti összefüggések. Saját megküzdési stratégiák tudatosítása. Tanulságok megbeszélése.

Stressz az oktatásban: fókuszban a pedagógus-gyerek, pedagógus-pedagógus, pedagógus-szülő, pedagógus-felettes szituációkban felmerülő tipikus problémák.

- 2.2. Tudatos döntéshozatal: hogyan kezeljük a stresszhelyzeteket, milyen megküzdési stratégiát alkalmazunk? A döntéshozatalt segítő szempontok, kérdések áttekintése, majd gyakorlása. Probléma orientált, érzelem orientált, és támogatáskereső megküzdési stratégiák alkalmazásának lehetőségei a mindennapi életben és az oktatásban.

#### **3. Feszültség levezető készségek**

- 3.1. Negatív gondolatok és érzelmek kezelése kognitív módszerekkel: I. A „rágódás” következményei, jelentősége a distressz kialakulásban. Technikák a rágódás csökkentésre illetve keretek közé szorítására (pl. gondolatstop, figyelemelterelés, konstruktív rágódás).
- 3.2. Negatív gondolatok és érzelmek kezelése kognitív módszerekkel: II. Gondolkodási hibák szerepe a negatív érzelmek eszkalálódásában, a konfliktusok kialakulásában. A tipikus gondolkodási hibák bemutatása. Technikák a gondolkodási hibák korrigálására (pl. átkeretezés, kérdések melyek segítenek reális gondolatok megfogalmazásában). A negatív gondolatok veszélyei, illetve a pozitív gondolkodás tudatos alkalmazásának előnyei az oktatásban és a másokkal való kapcsolattartásban.
- 3.3. A testi és lelki feszültségek csökkentése relaxációs módszerekkel. Többféle relaxációs módszer bemutatása (pl. izomfeszítés-lazítás, légzésmeditáció). Az egyes relaxációs módszerek gyakorlása, sajátélményű tapasztalatok megbeszélése. Játékos feszültség levezető gyakorlatok: az iskolában alkalmazható módszerek a gyerekek feszültségének csökkentésére.

#### **4. Akciókészségek - problémamegoldás, asszertivitás**

- 4.1. A hatékony problémamegoldás módszerei. A problémamegoldás alkalmazása csoportban, munkahelyi közösségekben ("Brainstorming" módszer). Problémamegoldás technikái az egyéni döntések elősegítésében.
- 4.2. Kérések megfogalmazása. Az önérvényesítés lényegének bemutatása. A kérés és a követelések közötti különbség (Én üzenet/ Te üzenet). Az aszertív, az agresszív és a szubmisszív viselkedés jellegzetességei. Az erőszakmentes kommunikáció jelentősége az oktatásban. A pozitív, motiváló megfogalmazás használata a negatív, tiltó megfogalmazás helyett a gyermeknevelésben. Konfliktusok kezelése, megelőzése az aszertív kommunikáció segítségével.
- 4.3. Kérések elutasítása, Nemet mondás, mint az önérvényesítés része. Mikor mondhatunk nemet, és mikor nem. Hogyan mondhatunk nemet úgy, hogy ne bántssuk meg a másikat. Tűlvállalás, túlterheltség csökkentése a „Nem”-et mondás készségével. Konfliktusok megelőzése „Nem”-et mondással. A „Nem”-et mondás hatékony technikái, ha egyenrangú, illetve ha tekintélyszemélyről van szó. A nemet mondás jelentősége az önkárosító magatartásformák megelőzésében.

## **5. Kapcsolatépítő, kapcsolatjavító készségek**

- 5.1. Támogató kapcsolatok szerepe, a konfliktus megelőzésben, a problémamegoldásban, és a stresszel való megküzdésben. A személyközi játszmák típusainak felismerése és kiküszöbölése. Harmonikus kapcsolatok kialakítása és fenntartása. Az aktív figyelem jelentősége, jutalom értéke, és akadályai. A figyelem verbális és non-verbális jelei. Saját igények, szükségletek kifejezése. Az egyes életkorok kommunikációs jellegzetességei. Nemek közötti kommunikációs különbségek.
- 5.2. Mások nézőpontjának megértése. Előítéletek és azok feloldásának lehetőségei. Empátia csoportokkal. Mások nézőpontjának megértése az oktatásban. Együttműködés munkatársakkal, gyerekekkel, szülőkkel.
- 5.3. A másik viselkedésének megértése. Empátia egyénekkel. A másik nézőpontjának, motivációjának megértése. Eltérő érdekek, vélemények miatt kialakuló konfliktusok kezelése munkatársakkal, gyerekekkel, szülőkkel.
- 5.4. Pozitív és negatív megnyilvánulások hatásai. Verbális és nonverbális pozitív visszajelzések. Visszajelzések adása és fogadása. A negatív visszajelzés és kritika különbözősége és következménye a kapcsolatra. Jutalmazás és motiválás, kiemelten a gyermeknevelésben és az oktatásban.
- 5.5. Prioritások meghatározása. Mik azok az értékek, célok, amelyek fontosak nekünk. Önismereti gyakorlat

## **6. Nehéz helyzetek kezelése a pedagógiai gyakorlatban az Életkészségek alkalmazásával.**

- 6.1. Konfliktusok kezelése. Konfliktuskezelési stílusok. Egészséges kompromisszumok.
- 6.2. Együttműködés a társas kapcsolatokban. Agresszió, bűnbakképzés. Csoportok működésének jellegzetességei.
- 6.3. Visszatérő problémák. Esetmegbeszélés
- 6.4. A képzés anyagának áttekintése. Felkészülés a további alkalmazásra egyéni terv készítésére.