**Návrh aktualizačného vzdelávania na školský rok 2022/23**

**Návrh vzdelávacieho programu:**

ZDRAVIE UČITEĽOV

**Motto, z ktorého vychádzame:**

Bez učiteľov, ktorí sú v pohode, toho v školách veľa nezmeníme

**Východiská:**

Vnímame, že učitelia v čase pandémie a popandemickom období čelia množstvu výziev a pracujú pod veľkým náporom. Ten je spôsobený krízovou situáciou, ktorú predstavuje riziko potencionálneho dištančného vzdelávania, tak aj návrat do škôl po tomto období.  
S pandemickou situáciou sa prirodzene spája vyššia miera stresu, neistoty, obáv, ktoré môžu spôsobovať psychické ťažkosti či preťaženie ako u žiakov, tak i u učiteľov. Na to, aby vedeli byť v školách nápomocní žiakom v emocionálne a sociálne náročnejšom období, aby dokázali vnímať a riešiť ich potreby, je dôležité cielene posilňovať spôsoby, akými majú učitelia zvládať záťaž a starať sa aj o svoju vlastnú psychickú pohodu.

**Cieľom stretnutí bude:**

* Prehĺbiť, rozšíriť a inovovať profesijné kompetencie sebareflexie a sebarozvoja s dôrazom na udržiavanie duševného zdravia a podpory duševnej imunity.
* Orientovať sa v kľúčových konceptoch a pojmoch súvisiacich s duševným zdravím, syndrómom vyhorenia, stresormi v pracovnom živote a možnosťami podpory duševného zdravia.
* Identifikovať úroveň rizika syndrómu vyhorenia a stresory v pracovnom živote.
* Poznať a uplatniť relevantné postupy sebapoznávania a (seba)reflexie.
* Vybrať a uplatniť vhodné postupy podpory vlastného duševného zdravia a duševnej imunity v kontexte ďalšieho profesijného rozvoja.

|  |  |
| --- | --- |
| **Program aktualizačného vzdelávania na školský rok:** 2022/2023  **Rozsah aktualizačného vzdelávania:** celkom 20 hodín za školský rok  **Forma aktualizačného vzdelávania:** prezenčná | |
| Tvorivé dielne relaxačné techniky | Emocionálna zrelosť |
| Energizér | Ako horieť a nevyhorieť |
| Riešenie konfliktov |  |

**Prehľad realizácie jednotlivých stretnutí**

**I. stretnutie**

**Názov vzdelávacieho programu:**

Zdravie učiteľov

**Téma:** Tvorivé dielničky - relaxačné techniky

**Program a dotácia hodín:**

1. Voskovanie, voskové obrúsky, sviečky, nechtíkové krémy

2. Papierové Vianoce

3. Dekoračné venčeky

4. Intuitívne maľovanie

5. Vertikálna záhrada

6. Hačkovanie

**Meno, priezvisko, podpis garanta:** Silvia Rovná, ukončené VŠ 3. stupňa

**Meno, priezvisko, podpis lektora:**

1. Ing. Mária Studeničová

2. Mgr. Lenka Vavrečanová

3. Mgr. Margita Snováková

**Program aktualizačného vzdelávania na školský rok:** 2022/2023

**Rozsah aktualizačného vzdelávania:** 5 hodín

**Forma aktualizačného vzdelávania:** prezenčná

**Ciele:**

* Vybrať a uplatniť vhodné postupy podpory vlastného duševného zdravia a duševnej imunity v kontexte ďalšieho profesijného rozvoja.
* Naučiť sa vhodné relaxačné techniky uplatniteľné aj v domácom prostredí.

**Dátum, miesto, čas konania** (od - do): 23.11.2022 v budove školy SZŠ DK od 8,00 do 13,00 hod

Spätná väzba od učiteľov bola zistená cez správy v ETK.

**II. stretnutie**

**Názov vzdelávacieho programu:** Zdravie učiteľov

**Téma:** Energizér. Ako horieť a nevyhorieť.

**Program a dotácia hodín:** viď priložená dokumentácia

**Meno, priezvisko, podpis garanta:** Silvia Rovná, ukončené VŠ 3. stupňa

**Meno, priezvisko, podpis lektora:** Mgr. Renáta Taligová

**Program aktualizačného vzdelávania na školský rok:** 2022/2023

**Rozsah aktualizačného vzdelávania:** 4 hodín

**Forma aktualizačného vzdelávania:** prezenčná

**Ciele:** viď priložená dokumentácia

**Dátum, miesto, čas konania**: 09.01.2023 v budove školy SZŠ DK od 11,00 do 15,00 hod

Spätná väzba od učiteľov bola zistená cez správy v ETK.

**III. stretnutie**

**Názov vzdelávacieho programu:** Zdravie učiteľov

**Téma:** Kultúra vzťahov v školskom prostredí

**Program a dotácia hodín:** viď priložená dokumentácia

**Meno, priezvisko, podpis garanta:** Silvia Rovná, ukončené VŠ 3. stupňa

**Meno, priezvisko, podpis lektora:** Mgr. Renáta Taligová

**Program aktualizačného vzdelávania na školský rok:** 2022/2023

**Rozsah aktualizačného vzdelávania:** 5 hodín

**Forma aktualizačného vzdelávania:** prezenčná

**Ciele:** viď papier

**Dátum, miesto, čas konania**: 11.04.2023 v budove školy SZŠ DK od 08,00 do 13,00 hod

Spätná väzba od učiteľov bola zistená cez správy v ETK.

**IV. stretnutie**

**Názov vzdelávacieho programu:** Zdravie učiteľov

**Téma:** Misia, vízia, strategické ciele, poslanie

**Program a dotácia hodín:** viď priložená dokumentácia

**Meno, priezvisko, podpis garanta:** Silvia Rovná, ukončené VŠ 3. stupňa

**Meno, priezvisko, podpis lektora:** Ing. Vladimíra Sarvašová, PCC

**Program aktualizačného vzdelávania na školský rok:** 2022/2023

**Rozsah aktualizačného vzdelávania:** 6 hodín

**Forma aktualizačného vzdelávania:** prezenčná

**Ciele:** viď priložená doklumentácia

**Dátum, miesto, čas konania** (od - do):

04.07.2023 v budove školy SZŠ DK od 08,00 do 14,00 hod

30.08.2023 v budove školy SZŠ DK od 08,00 do 14,00 hod

Pozitívna spätná väzba od učiteľov bola zistená cez správy v ETK.

EXTRA PROGRAM – VOLITEĽNÝ

**Názov vzdelávacieho programu:** Zdravie učiteľov

**Téma:** AKADÉMIA VEĽKÝCH DIEL

**Program a dotácia hodín:** 10 stretnutí po 1,5 hodine, príprava nutná, účasť povinná

**Meno, priezvisko garanta:** Silvia Rovná, ukončené VŠ 3. stupňa

**Meno, priezvisko lektora:** Mgr. Alojz Šutý

**Program aktualizačného vzdelávania na školský rok:** 2022/2023

**Rozsah aktualizačného vzdelávania:** 15 hodín stretnutia + 10 hodín príprava

**Forma aktualizačného vzdelávania:** prezenčná

**Ciele:**

1. Pomôcť rozvíjať schopnosť sústrediť sa.

2. Naučiť sa čítať s porozumením.

3. Podporiť kritické myslenie.

4. Podporiť rozvoj charakteru.

**Dátum, miesto, čas konania** (od - do):

Od 15. februára do 26. júna v pravidelných 1,5 hod stretnutiach – celkom 10 krát

Spätná väzba od učiteľov bola zistená cez správy v ETK.

EXTRA PROGRAM – VOLITEĽNÝ

**Názov vzdelávacieho programu:** Zdravie učiteľov

**Téma:** Fínske školstvo na Orave

**Program a dotácia hodín:** viď priložená dokumentácia

**Meno, priezvisko garanta:** Silvia Rovná, ukončené VŠ 3. stupňa

**Meno, priezvisko lektora:** viď pozvánka

**Program aktualizačného vzdelávania na školský rok:** 2022/2023

**Rozsah aktualizačného vzdelávania:** viď pozvánka

**Forma aktualizačného vzdelávania:** prezenčná

**Ciele:** viď priložená dokumentácia

**Dátum, miesto, čas konania**: 21. 06. 2023, Synagóga Trstená, od 13,30 do 17,00

Spätná väzba od učiteľov bola zistená ústne – pozitívne hodnotenie.