JNSZMPSZ TISZAFÜREDI TAGINTÉZMÉNYÉNEK
BESZÁMOLÓJA A EFOP 3.1.6 PROJEKT 2019. II. NEGYEDÉVI MEGVALÓSÍTÁSÁRÓL

Szakmai beszámoló

Kiégés annak megelőzése: relaxációs és imaginációs technikák bemutatása, gyakorlati alkalmazása pedagógusoknak műhelyfoglalkozás tartása

Az empátia, azonosulás területén igénybe vett foglalkozásoknál, mint a pedagógusi pályán dolgozók is erősen ki vannak téve a kiégés veszélyének. Eddigi tapasztalatom szerint a pedagógusok között kevesen hallottak még erről a témáról, pedig nyitottak lennének, hiszen sokan tapasztalják saját magukon is a kiégés tüneteit, csak nem ismerik fel azt, nincsenek eszközeik annak megelőzésére vagy kezelésre. Ebből célból tartottam meg a kiégés tréninget a helyi pedagógusok számára.

A pedagógusok mindennapos érzelmi stressznek vannak kitéve a munkájuk során. Sajnos megfelelő segítség, beavatkozás nélkül a kiégésre hajlamos személyek állapota csak romolhat az évek folyamán, sok értékes pedagógust veszíthetünk el, akik pályaelhagyók lesznek, vagy testileg/lelkileg megbetegednek, munkateljesítményük csökken. A kiégés megelőzni illetve kezelni nemcsak szervezeti, hanem egyéni szinten is kell.

A kiégés tréningen összesen 77 személy vett részt, a tervezett 6 fő/tréning helyett. Ennek oka a nagy érdeklődés volt a téma iránt a pedagógusok részéről. A 6 alkalmas tréninget 3 település (Tiszafüred, Tiszaszőlős és Tiszaszentimre) 6 intézményének pedagógusai számára tartottam meg 2019 február 04-től 2019. június 07-ig. Részt vettek a foglakozáson iskolai pedagógusok, óvodapedagógusok, gyógypedagógusok, pszichológusok is.

A műhelyfoglalkozáson a résztvevők a hallhattak a kiégés elméleti hátteréről, annak okairól és egyéni és intézményes megelőzésének lehetőségeiről, a stresszkezelés alapelveiről, a pedagógus pálya rizikófaktorairól, az egészséges és a kiégésre hajlamos személyiség jellemzőiről. Az előadást állapotfelmérő tesztekkel (burn-out kérdőív, mini stressz teszt) egészítettem ki, ahol mindenki kiszámolhatta saját állapotának értékét. A frontális előadást igyekeztem színessé tenni játékokkal, közös brainstorminggal, önismereti feladatokkal. Mindezekkel mélyíteni lehetett az elméleti tudást is egyben.

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Próbáltam nagy hangsúlyt adni a kiégés megelőzésnek is, hogy ki mit tehet önmaga, lelki egészsége és munka örömének. A lehetőségekhez mérten ki lehetett próbálni az autogén tréninget, és más egyéb stresszkezelő gyakorlatot is bemutattam.

A kiégés tréninggel a 77 résztvevő pedagógus elégedett volt (4,95 érték), előzetes elvárásaiknak nagyban megfelelt a foglalkozás (4,84). Az elhangzottakat is 4,80 átlag értékben hasznosnak vélték.

Azt gondolom, hogy a tréning összességében inspiráló volt a pedagógusok számára és nagyon hasznos hosszú távot tekintve. Érdemes lenne még több helyen és még több pedagógusnak előadni a témát a jövőben, amelyre remélem lesz még lehetőségem.

Képek:

EFOP-3.1.6-16-2017-00026

Tiszafüred, 2019. június 25.

Szabóné Bukta Henrietta
klinikai szakpszichológus

EFOP-3.1.6-16-2017-00026

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE