HelP

Healthy Teachers and Professionals in Education

Biuletyn aktualności

Październik 2015

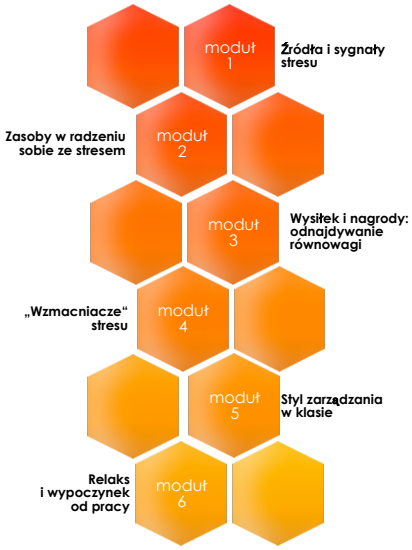
Uczenie nauczycieli jak radzić sobie ze stresem

Znalezienie nauczyciela, który nie odczuwa stresu, jest możliwe jak znalezienie jednorożca. Obecnie wiemy, że różne poziomy stresu mają negatywny wpływ na dobre samopoczucie osób, szczególnie tych, pracujących w zawodach, które wymagają codziennego kontaktu z klientami, również nauczycieli. Skąd

głównie bierze się stres? Jeśli weźmiemy pod uwagę edukację, badania ukazują, (A. Hillert, S. Koch, D. Lehr, 2013) że nauczyciele spotykają się z głęboką interakcją w pracy z ziećmi, młodzieżą czy dorosłymi. Każda godzina ciągłego wzajemnego oddziaływania pociąga za sobą setki tysięcy indywidualnych decyzji. Proces ten, szczególnie w połączeniu z brakiem wsparcia, niską samooceną, niepewnością czy perfekcjonizmem może powodować u nauczycieli poczucie ciągłego wyczerpania. **Celem projektu HelP jest wsparcie nauczycieli i dostarczenie im narzędzi e-doradztwa do radzenia sobie ze stresem na poziomie indywidualnym.**

ABOUT HelP
HelP jest projektem finansowanym przez Komisję Europejską w ramach programu Uczenie się przez całe życie, w ramach podprogramu Comenius.
Projekt, poprzez szkolenia online, ma na celu wspieranie nauczycieli w radzeniu sobie ze stresem związanym z pracą.

Lifelong Learning Programme



Koncepcja

Połowa wyzdrowienia – to chcieć wyzdrowieć.

Seneka M□odszy

Charakterystyka kursu:

Korzystając z formy on-line, w koncepcji kursu wykorzystane są ważne elementy dla dobrej współpracy z grupą docelową, jaką są nauczyciele. Są to przede wszystkim materiały oparte na specyficznych sytuacjach, z jakimi spotykają się nauczyciele w swojej codziennej pracy. Punktem wyjścia jest model powstawania stresu (odnoszący się do "Piekielnego kwartetu powstawania stesu") a następnie model radzenia sobie ze stresem (odnoszący się do "Czterech dróg odciążenia"). Ponadto wiele uwagi poświęca się wyrażaniu emocji, aby było ono dokładne, aktywujące, ciepłe, zabawne, inspirujące, ilustrujące i znaczące. Kurs HelP używa przyjaznej stymulacji uczestników, tak, aby nikt z nich nie nudził się, ale też aby nie był przeciążony materiałem.

Kurs Help składa się z **6 modułów** (średni czas realizacji to około 90 minut każdy).

Sesja 1: Źródła i sygnały stresu

Sesja 2: Zasoby w radzeniu sobie ze stresem

Sesja 3: Wysiłek i nagrody: odnajdywanie równowagi

Sesja 4: „Wzmacniacze" stresu

Sesja 5: Styl zarządzania w klasie

Sesja 6: Relaks i wypoczynek od pracy

Zdjęcie: zrzut ekranu – film z kursu HelP

Kilka faktów o wypaleniu zawodowym (burnout)

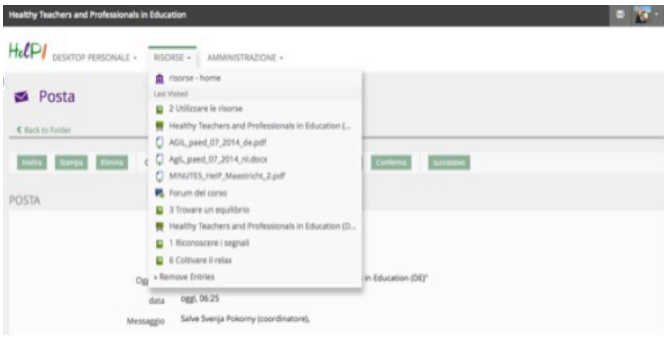
De facto niemożliwe jest w wiarygodny i prawidłowy sposób równoczesne wykrycie psychosomatycznych objawów wypalenia zawodowego oraz rzekomych przyczyn jego powstawania. 1

Wypalenie zawodowe to obecnie potężne zjawisko i stąd popularne jest tworzenie różnych modeli zakłóceń, lecz nie stawianie diagnoz. 2

Poważne zmiany społeczne powiązane również z rynkiem pracy powodują zwiększenie nacisku w pracy. Ograniczenie indywidualnej swobody sprzyja doświadczaniu wypalenia zawodowego. Mimo wszystko z punktu widzenia epidemiologicznego, częstotliwość zaburzeń psychicznych nie wzrosła, a jeśli w ogóle to tylko nieznacznie. 3

Wszystkie moduły są dostępne w następujących wersjach językowych: holenderskiej, niemieckiej, włoskiej, polskiej, słoweńskiej oraz hiszpańskiej.

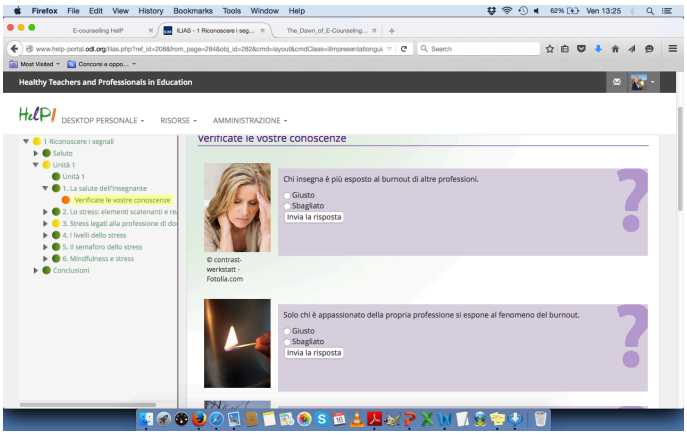
Kurs HelP realizowany jest na platformie ILIAS 5.0 – systemie (open source) do zarządzania nauczaniem (LMS).



Kurs HelP: Platforma nauczania ILIAS

Emocjonalna aktywacja

Koncepcja kursu HelP opiera się na zaangażowaniu uczestników, co pozwala na samodzielne, głębsze przemyślenia, zwrócenie uwagi na odczucia. Uczestnicy oglądają filmy (powyżej zrzut ekranu), wypełniają krótkie ankiety, czytają opracowania i historie odpowiadające ich doświadczeniom oraz angażują się w ćwiczeniach relaksacyjnych.



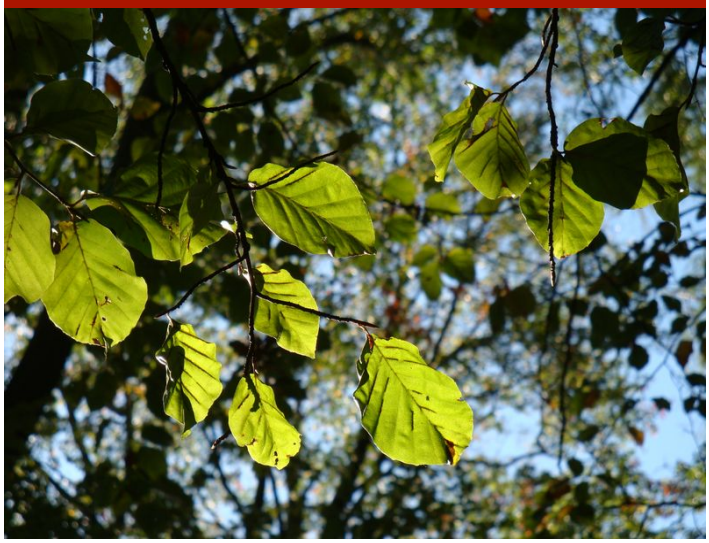
Kurs Help: przykład ćwiczenia

Kurs HelP został zaprojektowany tak, aby część zadań uczestnicy wykonywali samodzielnie, niezależnie od modułów (np. prowadzenie dziennika). Metodologia samodzielnych zadań pozwala uczestnikom rozwijać większą wrażliwość wobec własnych zasobów. Rezultaty testów i przydzielone zadania motywują do systematycznej pracy i refleksji wobec własnych strategii. Długoterminowe ćwiczenia pomagają uczestnikom stopniowo zapoznawać się z alternatywnymi stategiami zachowania, które, w miarę możliwości, zastępują niekorzystne myślenie i wzorce zachowania.

Profil Opiekuna

Uczestnikom Kursu HelP towarzyszy Opiekun Kursu. Opiekun ma wykształcenie pedagogiczne, psychologiczne lub psychiatryczne. Ponadto Opiekun posiada doświadczenie w prowadzeniu zajęć przez internet/pocztę elektroniczną. Opiekunowie pomagają uczestnikom badać, oceniać ich doświadczenia w sposób jak najbardziej **bezstronny**.

Życie to 10% tego co nas spotyka i 90% naszego nastawienia.



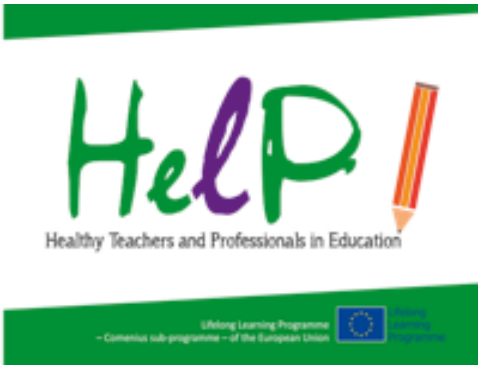
Poczucie wspólnoty

Opiekun towarzyszy uczestnikom podczas całego kursu, zachęcając także do współpracy i wymiany doświadczeń z innymi uczestnikami, np. poprzez forum.

Strategie dbałości o siebie – "rozpoznawanie bez oceniania"

Nie zawsze możemy kontrolować okoliczności, jakie życie stawia na naszej drodze, ale możemy kontrolować to, jak dbamy o siebie. Głównym celem kursu HelP jest zwiększenie zdolności nauczycieli do "wsłuchiwania się w siebie", powstrzymanie od ignorowania swojego wewnętrznego życia, rozpoznawanie swoich potrzeb i ograniczeń.

Sesja 1: Źródłai ygnały stresu
Sesja 2: Zasoby w radzeniu sobie ze stresem
Sesja 3: Wysiłek i nagrody: odnajdywanie równowagi
Sesja 4: "Wzmacniacz" stresu
Sesja 5: Styl zarządzania w lasie
Sesja 6: Relaks i ypoczynek od racy



Satysfakcja

Co chciałbyś poprawić w kursie?

"NIC, wszystko mi się podobało!"

Uczestnik kursu HelP

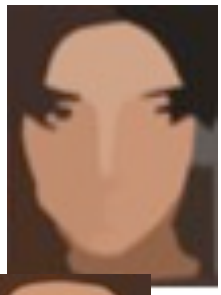
Informacja zwrotna od nauczycieli, którzy wzięli udział w pilotażu kursu HelP, była bardzo pozytywna.

Przy użyciu narzędzi ewaluacji zapytaliśmy uczestników i opiekunów o 7 cech kursu: **zrozumienie, atrakcyjność, strukturę, użyteczność, przejrzystość, prezentację treści oraz przenaszalność**.

W każdym pilotażu nauczyciele z Niemiec, Włoch, Holandii i Polski uznali zawartość kursu HelP jako **trafną i osobiście użyteczną**.

Oddajmy teraz głos naszym uczestnikom. Oto niektóre z ich komentarzy w końcowej ankiecie.

"Szczególnie podobało mi się, że miałem okazję do przeglądu i poprawy moich wcześniejszych myśli. Od teraz, rozpoznaję, kiedy atakuje mnie stres". (Uczestnik kursu HelP – Niemcy)



"Kurs był inspirujący i pozwolił mi uświadomić sobie pewne problemy dotyczące mojego stylu pracy. W przyszłości chcę korzystać z tego, czego się nauczyłem, jak radzić sobie ze stresem, aby przeprowadzić swoje zadania z większą pewnością siebie i wydajnością, również jak znajdywać czas na relaks. Muszę naładować baterie". (Uczestnik kursu HelP – Włochy)

"Podoba□o mi si□ wszystko, rozpoznawanie czynników stresowych. Mo□liwo□□ uczenia si□ nowych technik relaksacyjnych. Przekazywane tre□ci i pomocne wskazówki". (Uczestnik kursu HelP – Polska)

"Refleksja na temat stresu i szereg tekstów na ten temat, zrozumienie do□wiadcze□, kiedy do□wiadczam stresu. □□czenie □wicze□ i teorii". (Uczestnik kursu HelP – Holandia)

"Dzi□kuj□!" (Uczestnik kursu HelP – W□ochy

Partnerstwo

Projekt HelP realizowany jest w ramach programu Comenius i jest finansowany przez Komisję Europejską.

Konsorcjum tworzą partnerzy z 7 instytucji:
1. Innovation in Learning Institute (ILI),University of Erlangen-Nüremberg,Niemcy (Koordynator)
2. Rambla, Palma de Mallorca, Hiszpania
3. Steps, Bologna, Włochy
4. IPAK, Velenje, Słowenia
5. Schön Klinik Roseneck,Prien am Chiemsee, Niemcy
6. Podkarpackie Towarzystwo Edukacji Alternatywnej Wszechnica, Krosno, Polska
7. Virenze Mental Healthcare, Gronsveld, Holandia

Więcej informacji na stronie:

website www.help.odl.org

Bibliografia

A. Hillert, K. Baecker, „Hintergründe und Daten aus dem „Stressmonitor"-Projekt Burnout – Modebegriff oder Krankheitskonzept?", *Neurologie & Psychiatrie* 2/15, p. 24-27.

A. Hillert, S. Koch, D. Lehr, „Das Burnout-Phänomen am Beispiel des Lehrerberufs", *Der Nervenarzt*, Springer, 2013 · 84:806–812.

Zdjęcia

ILI
Pixabay
Public domain pictures net