

"Coping és prevenció a pedagógusok kiégése ellen".



5 évvel ezelőtt kezdtem Támogató-fejlesztő témakörben a pedagógusok edukációjával foglalkozni.

- Érzelmi kiégés kérdőívvel minden tanévben felmértem az aktuális állapotot, ennek eredményeit megosztottam a kollégákkal
- Szakmai motivációt, egyéni fejlődést preferáltam az egyéni edukációval
- Érzékenyítő tréninget szerveztem a kiégés ellen

A mostani (2024-2029) programban a tanári hatékonyság növelését, copingok elsajátítását, a diákok tanulását, megsegítését tűztem ki célul.

- **Tanárok:** Érzelmi kiégés kérdőívet felvettem idén is, melynek eredményeit megosztottam a pedagógusokkal, de a következő linken megtekinthetők.

<https://forms.office.com/Pages/AnalysisPage.aspx?AnalyzerToken=ZAgoDP3LE9ApuPvVQ6H6bjWei6dMhFFT&id=O1x3IHUtBEKbiaRE9LQcRjnANcrxGztlhmNMboFkHFNURDRSSVhZQIITN0o1RIhCSkVIQ0ZRN0FVNi4u>

- **Diákok:** Tanulási technika tanfolyamot vezettem 10 alkalommal az 5.F osztályban
- **Tanárok, Diákok:** Tanulási kérdőív felvételét tervezem az iskola diákjaival a következő két tanévben, melynek konkrét eredményeit az adott csoportról megosztom majd a pedagógusokkal a differenciált foglalkoztatás érdekében. 5.F osztályban már elkezdődött az online kérdőív felvétel
- **Stresszkezelés** címmel **Erasmus kurzuson veszek részt** április hónapban, melynek tapasztalatait szeretném beépíteni a következő tanévi munkámba.

Pacskó Andrea
iskolapszichológus