

# Life Coaching tanároknak, avagy hogyan kerüljük el a kiégést

Barcelona 2022





# "Life Coaching for Teachers: Happy Teachers for Better Students"

- Miért választottam ezt a kurzust?
- Munka és/vagy magánélet?
- "A lelki egészség nem valami olyasmi, amit készen kap vagy rátalál az ember. Sokkal inkább olyasmi, amit meg kell teremteni magunkban." Szász Tamás István
- Elméletek és eszközök amik hasznosak lehetnek
  - Healthy Mind Platter
  - Bevezetés a mindfulnessbe/meditáció
  - Időgazdálkodási stratégiák
  - Asszertivitás



# TEACHER BURNOUT



*What is it and how can we avoid it?*

A tanári kiégés olyan pszichológiai állapot, amely **kimerültséghez, deperszióhoz, valamint a tanári teljesítmény és önértékelés csökkenéséhez** vezet. (Raines, 2011). A kiégés a **krónikus stresszre** adott reakció.



## Burnout Self-Test



- Please indicate how often the following is true of your job: You feel burned out at work.

	<b>% Always/Very often</b>
K-12 education	44
College or university	35
Professional services	33
Government or public policy	33
Retail	32
Healthcare	31
Law	31
Entertainment	29
Manufacturing	28
Technology	25
Utilities	25
Construction	22
Community/Social services	22
Finance	21

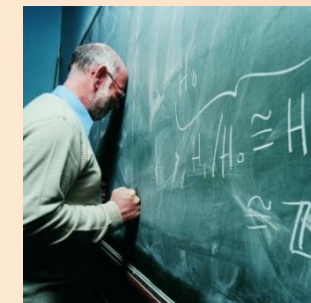
FEB. 3-14, 2022 • Get the data

GALLUP



# Tünetek

- Frusztráció
- Beteljesülés hiánya
- Túlterheltség érzése
- Állandó fáradtság
- Alvási problémák
- Öngondoskodás csökkenése
- Társasági vágy csökkenése
- Állandó rosszkedv/minden kritizálása



# Okok

Go to [www.menti.com](https://www.menti.com) and use the code **6722 9877**

- Túl sok munka
- A diákok viselkedése
- Szülői elvárások
- Stresszes munkakörnyezet
- Erőforrások hiánya
- Negatív visszajelzések
- Rossz kollégák
- Adminisztratív terhek
- Anyagi megbecsülés hiánya
- Érzelmi megbecsülés hiánya





# Healthy Mind Platter



# Healthy Mind Platter



-  Fókuszidő
-  Játékidő
-  Kapcsolattartási idő
-  Fizikai erőnléti idő
-  Belső idő
-  Pihenő idő
-  Alvásidő

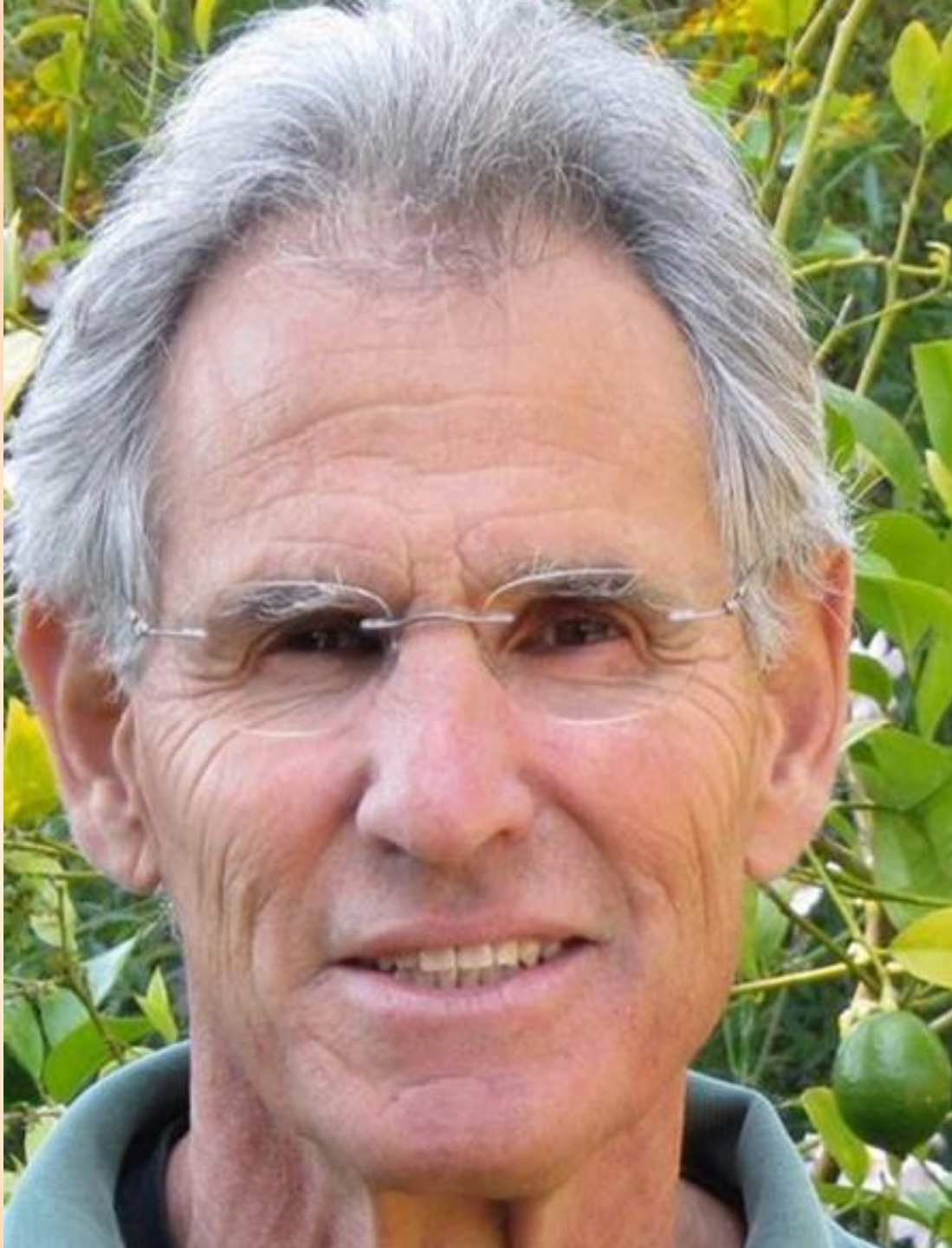
Go to [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 6722 9877

# Mindfulness

Tudatos jelenlét (tudatosság)







## Mindfulness (Jon Kabat-Zinn, 1970s)

- tudatosság és nyugalmon alapuló életmódgyakorlat
- a jelen pillanatban élünk
- ítékezés nélküli elfogadás
- a figyelemre való odafigyelés

# A Mindfulness céljai és jótékony hatásai

- A koncentráció növelése és az automatizmusok csökkentése.
- A gondolatok, érzelmek és viselkedés jobb kontrolljának elérése.
- A jelen pillanat nagyobb mértékű élvezete.





# Mindfulness fajtái

Ülő  
Meditáció

Sétáló  
Meditáció

Testfelderítés

Tudatos  
Evés

Kreatív  
Mindfulness



## Chocolate meditation



# Lélegzés

- Növeli az oxigént a vérben, így javítja az idegrendszert és a szervezet emésztési képességét.
- Eltávolítja a méreganyagokat a szervezetből, és segíti a bőr fiatalodását.
- A hasi szervek és a szív a rekeszizom mozgásának köszönhetően masszázst kapnak.
- Csökkenti a fáradtságot és a kellemetlen érzést.
- Csökkenti a szorongást és segít a stressz leküzdésében.

## 4-4-4 légzőgyakorlat.

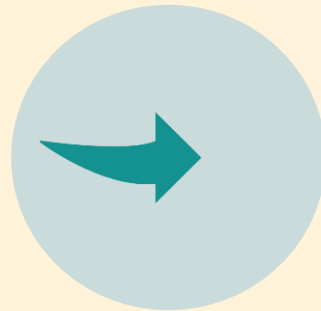
- Lélegezzen be az orrán keresztül, miközben lassan négyig számol. Érezze, ahogy a levegő belép a tüdejébe. Tartsa bent a levegőt, miközben lassan négyig számol. Próbálja meg nem összeszorítani a száját vagy az orrát. Egyszerűen csak ne lélegezzen be vagy ki 4 másodpercig.

# Mindfulness hasznossága az iskolában

- a figyelem és a koncentráció javítása
- az elme megnyugtatós
- a gondolatok, érzelmek, viselkedés jobb kontrollja
- alkalmazkodóképesség növelése
- nagyobb empátia elérése
- jobb jegyek elérése
- viselkedés javítás
- a vizsgával kapcsolatos szorongás csökkentése
- ellenálló képesség javítása
- a depressziós, autista és ADHD tünetek enyhítése
- a nagyobb önismeret elérése



Legyél nyitott!



Ne add fel!



Bízz a folyamatban!



Kutass és válassz  
magadnak

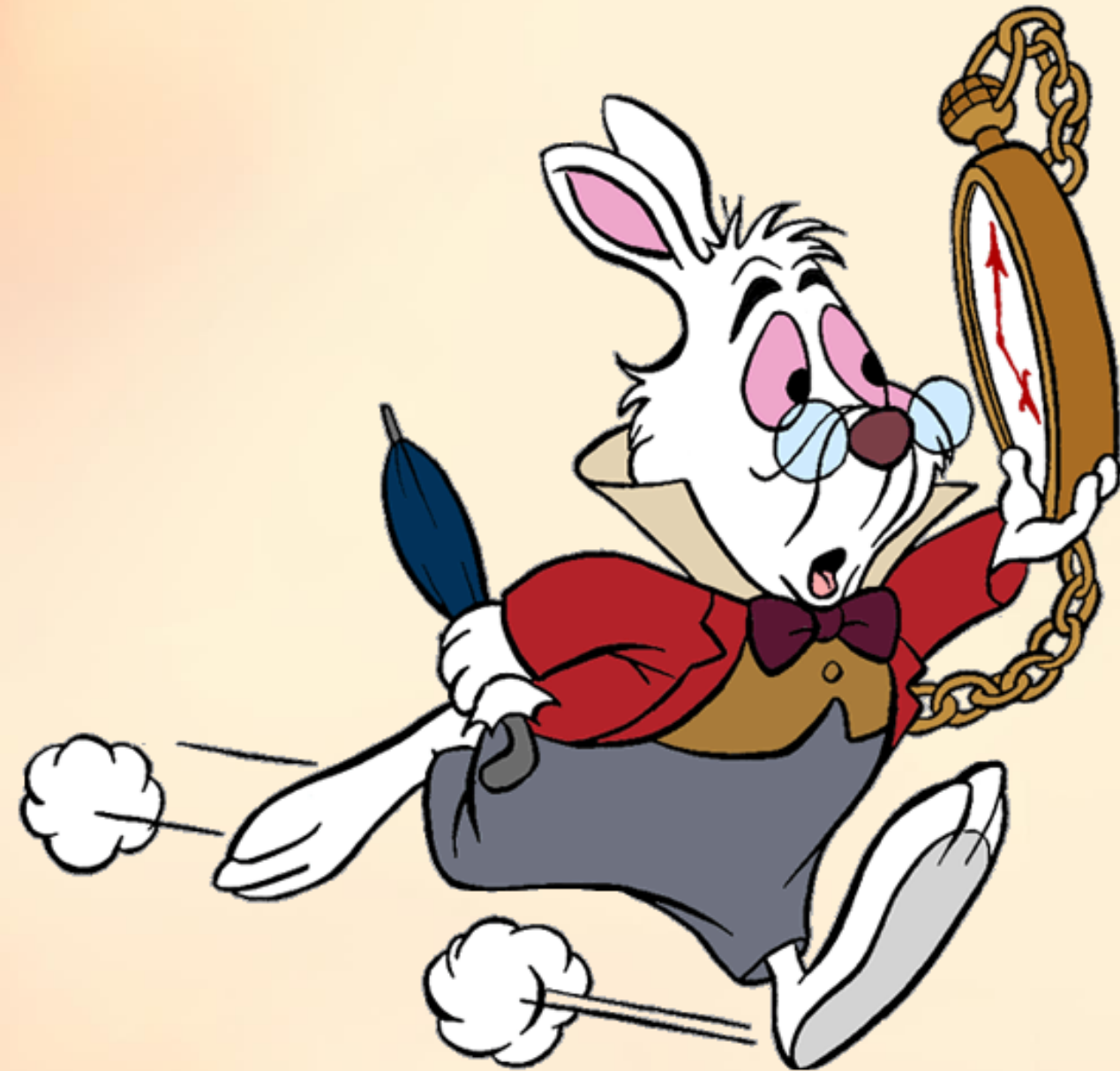


Legyél elfogadó  
önmagaddal

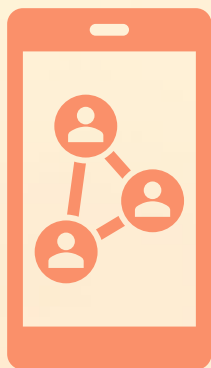
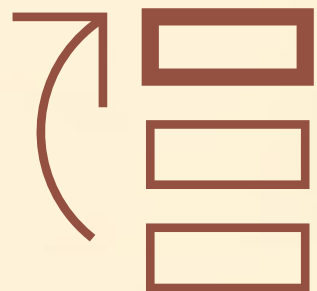


# Time Management





# Time management



Time management  
problémák okai

# Eisenhower mátrix

Stephen R. Covey szervezetfejlesztési és vezetési tanácsadó

	SÜRGŐS	NEM SÜRGŐS
FONTOS	Csináld meg most!	Tervezd be!
NEM FONTOS	Delegáld!	Töröld!

Kategória	Tevékenység	Példák
Do (csináld)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolgozz olyan feladatokon, amelyek elvégzése csak néhány percet vesz igénybe.</li> <li>Kisebb feladatok sorozatának gyors elvégzése, ezzel is lendületet adva a nagyobb projekteken való munkához.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emailek megválaszolása</li> <li>a hatáirdős feladatok (nagyon közeli határidővel),</li> <li>olyan feladatok, amelyek elvégzése nélkül más, kapcsolódó tevékenységeket nem tudunk elkezdni.</li> </ul>
Defer (Tervezz)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éppen olyan fontos tevékenységek kerülnek ebbe a csoportba, mint az 1. kategóriába, de a határidő még odébb van. Ez a kategória tulajdonképpen azokat a feladatokat tartalmazza, amelyek átkerülnek az 1. kategóriába, ha nem tervezzük be őket időben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Future projects or project ideas</li> </ul>
Delegate (Delegáld)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lényeges feladatok átruházása valaki másra</li> <li>Mérlegeld azokat a feladatokat, amelyekre a TE speciális szakértelmedre van szükség, és azokat a feladatokat, amelyek ugyanazt az eredményt hozzák, függetlenül attól, hogy ki végzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feleletválasztós tesztek javítása</li> <li>Kirándulás megtervezése</li> <li>Online feladatbank használata</li> </ul>
Drop (Töröld)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Távolítsd el a felesleges feladatokat a napirendből, és lépf tovább</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>terméketlen meetingek</li> <li>Felesleges emailek</li> <li>facebookozás</li> </ul>





# THE POMODORO TECHNIQUE<sup>®</sup>

A SIMPLE METHOD TO BALANCE FOCUS WITH DELIBERATE BREAKS

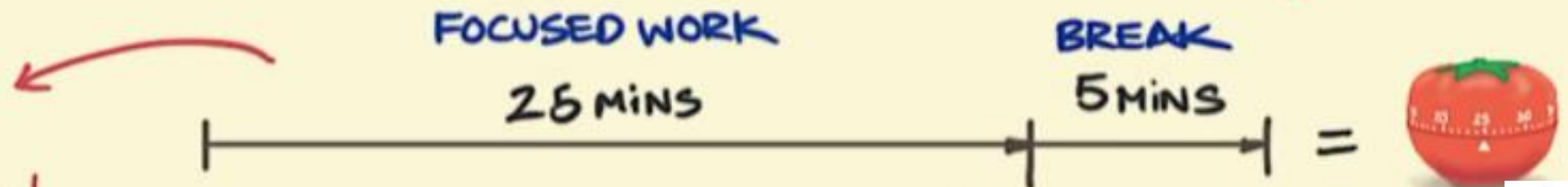


1 PLAN YOUR TASKS  
How many pomodoros might you need?

2 DO 1 POMODORO  
Time for 25 mins then take a 5 min break

NO SNEAKY  
WORKING!

PROTECT  
YOUR POMODORO!



3 REPEAT x 4 POMODOROS

# Asszertív kommunikáció





Passive



Assertive



Aggressive





## SZITUÁCIÓ

A munkaközösség vezető megkér, hogy az egyik iskolai versenyre vidd el a gyerekeket. Az elmúlt hónapokban már több délutáni eseményen is részt vettél, és ezen a héten egy fontos projektod is határidős. Hogy oldod meg a szituációt?



Te hogy segítesz magadon

Go to [www.menti.com](https://www.menti.com) and use the code **6722 9877**





# A diákoknak nincs szükségük tökéletes tanárra

- Olyan tanárra van szükségük, aki próbálkozik.
- Olyan tanárra, aki tud nevetni a saját hibáin, és tud bocsánatot kérni, ha hibázik.
- Olyan tanárra, aki nem fél attól, hogy felvállalja, ha nem tudja valamire a választ.
- Olyan tanárra, akinek ugyan magasak az elvárásai, de minden nap tiszta lappal és őszinte mosollyal tudja fogadni minden diákját

Ennyi kell, és semmi több!





# Links

## **Mindfulness**

<https://nyitottakademia.hu/mindfulness/>

- <https://www.youtube.com/watch?v=pfyWfBVOBEs>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLVZD6mJzX4gOSQurUs4KiCht9Hw-mUzPx>
- <http://mindfulnesssegyesulet.hu/mi-a-mindfulness/>

## **Healthy Mind Platter**

- <https://drdansiegel.com/healthy-mind-platter/>
- <https://www.jewishhouse.org.au/blog/healthy-mind-platter--introduction>

## **Time management**

- <https://businessanalystmentor.com/4-ds/>

## **Asszertív kommunikáció**

- <https://asszertivitasvilaga.hu/asszertivkommunikacio/>

