



# Matehetsz e-learning program

## E007 Stressz a diákok, tehetségesek és a pedagógusok körében

10 órás e-learning képzés (10 óra elmélet)

A **Stressz a diákok, tehetségesek és a pedagógusok körében** című kurzus azoknak ajánlott, akik fontosnak tartják a *pszichológiai immunrendszer egészségének megőrzését, a kiégés elkerülését*, valamint a **stressz hatékony kezelését** munkájuk során.

A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő ismerje meg:

- a stressz, a kiégés és a pszichológiai immunrendszer definícióját
- az összefüggést az életesemények és a stressz mértéke között
- a testi-lelki betegségek és a stressz közötti kapcsolatot
- a társas támogatás szerepét a stresszel való megküzdésben
- a munkavégzés és a stressz fontos összefüggéseit
- az „A” típusú személyiséget és a működés módját
- a stresszel szemben védelmet nyújtó személyiségtényezőket
- az „A” típusú személyiséget Antonovsky salutogenetikus megközelítése alapján
- az egészséges személyiség megőrzésének lehetőségeit és az egészségviselkedéseket
- a magyarországi kutatási eredményeket a stresszel kapcsolatban
- a vizsgálati eredmények összefüggéseit
- a női és férfi pedagógusokra vonatkozóan a stressz megélését
- a tehetségesek élethelyzetéből, szerepeiből adódó specifikus stresszorokat
- a kiégés tüneteit, kialakulásának okait és a megelőzése érdekében tehető lépéseket
- azokat a szituációkat, melyek a fiatalok kiégéséhez vezetnek.

A **képzést a MATEHETSZ által felkért oktató segíti**. A képzésben részt vevőnek a képzés teljes ideje alatt lehetősége van konzultálni az oktatóval (Skype-on, telefonon, emailben).



Tehetségek Magyarországa” című  
EFOP-3.2.1-15-2016-00001 azonosítószámú projekt

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

## A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

- felsőfokú iskolai végzettség
- a postai úton kiküldött jelentkezési lapon a képzésben résztvevő aláírásával igazolja, hogy
  - felhasználói szinten tudja alkalmazni a számítógépet
  - önállóan képes az e-learning tanfolyam elvégzésére.
- a képzés megkezdéséhez szükséges
  - **online jelentkezés** a MATEHETSZ web-felületén
  - **önálló csatlakozás** a képzés csoportvezetőjével, és a csoport tagjaival történő videokonferenciához
- informatikai feltételek
  - számítógép hozzáférés
  - telepített videokonferencia szoftver (Skype)
  - web kamera
  - mikrofon
  - telefonos elérhetőség
  - élő internet kapcsolat.

## Jelentkezés

Induló kurzusainkat felhívásokban tesszük közzé, melyekben tájékoztatás található a jelentkezések aktuális feltételeiről is.

Felhívásaink megjelennek az [oktatas.tehetseg.hu](http://oktatas.tehetseg.hu), ill. a [tehetseg.hu](http://tehetseg.hu) portálokon.

## A kurzus vázлата

### *Az I. lecke tartalmi egységei*

A stressz fogalma, a stresszorok bemutatása

Bevezetés

A stressz definíciói, Selye János koncepciója

Az életesemények, mint stresszorok

Szorongás, depresszió, betegségek és stressz kezelés

Nemi különbségek

Társas támogatás, egészségmegőrzés

Feladat-, munkavégzés és a stressz kapcsolata

### *Az II. lecke tartalmi egységei*

Személyiségtényezők a stresszel való megküzdés eredményességének a hátterében

Bevezetés  
Az „A” típusú személyiség  
Antonovsky salutogenetikus megközelítése  
A személyiség pszichológiai immunrendszere  
Az egészséges személyiség megőrzése, egészségviselkedések

### **Az III. lecke tartalmi egységei**

A stressz megélése a pedagógusok és a diákok körében

Bevezetés  
A magyarországi pedagógusok stresszel való megküzdésének empirikus vizsgálata: eredmények, következtetések és javaslatok  
A diákok, kiemelt figyelemmel a tehetségesek életében jelen levő specifikus stresszorok és megélésük

### **Az IV. lecke tartalmi egységei**

A diákok és a pedagógusok kiégése

Bevezetés  
A kiégés fogalma, jelenségek köre  
A kiégés okai  
A kiégés megelőzése és kezelése

## **A felnőttek tudásszintjének ellenőrzésére szolgáló módszer(ek)**

Minden lecke végén önellenőrző kérdéssor/teszt van. A teszt leckénként méri a képzésben résztvevő tudását, 60% -ot kell elérni egy lecke sikeres teljesítéséhez. A képzés végén, a képzés egész tartalmára kiterjedő 10 kérdésből álló Záró vizsgateszt (online).

## **A Tanúsítvány kiállításának feltételei:**

Tanúsítványt az a résztvevő kaphat, aki

- on-line jelentkezik a képzésre
- a MATEHETSZ web-felületén történő jelentkezés után, a képzés csoportvezetőjével, valamint a csoport tagjaival a képzést bevezető és megalapozó videokonferenciához csatlakozik melynek tartama 2 óra (Ha valamelyik képzésben résztvevőnek nem sikerül csatlakoznia a csoporthoz a képzés oktatóval külön lehetőséget biztosít számára 2 órában a tananyag és az ismeretek átadása érdekében.)
- a leckék tartalmát önállóan elsajátítja és az önellenőrző kérdéssort leckénként legalább 60%-osra teljesíti.
- a kurzus végén a Záró tesztet sikeresen, legalább megfeleltre teljesíti.