



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 kurzusba történt belépéssel a képzésben résztvevő 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, ill. a tehetseg.hu portálokon.

A kurzus vázlatja

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, jelenséggöre

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 leckék tartalmát önállóan elsajátítja és az önellenőrző kérdéssort leckénként legalább 60%-osra teljesíti,
- a kurzus végén a Záró tesztet sikeresen,
- legalább megfeleltre teljesíti.