

KÖTÉLTÁNC KÖRÖMCIPŐBEN

A Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kara szeretettel meghívja végzett és jelenlegi hallgatóit

LELKI EGÉSZSÉGNAPJÁRA

Az alkalmat a megrendezés időpontjában aktuális járványügyi előírásoknak megfelelően szervezzük meg (személyes jelenléttel vagy online formában).

A részvétel regisztrációhoz kötött. [Regisztrációhoz kattintson ide.](#)

Időpont: 2021. október 25.

Helyszín: Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar,
1042 Budapest, Árpád út 161-163.

Kapcsolat: kusztos.gyorgyi@kre.hu, pk.rendezyeny@kre.hu

Szervezők: Fehér Ágota, Hodossi Nóra, Dr. Hecker-Réz Róbert, Konrád Edina, Dr. Váradi-Kusztos Györgyi

Program:

9:30 - 10:00 Érkezés, regisztráció

10:00 - 10:15 Köszöntés

10:15 - 10:45 **Előadás:**

Érzelmi intelligencia? Az érzelmeinkben rejlő erő felismerése, hasznosítása a pedagógiai tevékenységben

Dr. Hecker-Réz Robert – EQ-instruktor, a KRE diakóniai szakfelelőse

10:45 - 11:45 **Műhelybeszélgetések** – az elhangzott előadás közös pedagógiai tapasztalatainkat mozgósító, gyakorlatorientált megvitatása

A műhelybeszélgetéseket vezeti: Fehér Ágota, Hodossi Nóra, Dr. Váradi-Kusztos Györgyi

11:45 – 12:00 Kávészünet

12:00 - 13:00 Fórummegbeszélés – a műhelymegbeszélések gondolatainak összegzése

13:00 - 14:00 Ebédszünet

14:00- 15:30 **Szekcióelőadások** (egy választható az alábbiakból):

1) Szorongásaink és leküzdésük lehetőségei

Fehér Ágota – pszichológus, a KRE Pedagógiai Karának oktatója

2) Asszertív kommunikáció a pedagógusi munkában

Hodossi Nóra – pszichológus, a KRE Pedagógiai Karának oktatója

3) A „gyógyító írás” lelki egészségre gyakorolt jótékony hatásai

Dr. Váradi-Kusztos Györgyi – a KRE Pedagógiai Karának oktatója, mentálhigiénés szakember

15:30 - 16:00 Zárás, útravaló

KÖTÉLTÁNC KÖRÖMCIPŐBEN LELKI EGÉSZSÉGNAP

1) Dr. Hecker-Réz Robert: Érzelmi intelligencia? Az érzelmeinkben rejlő erő felismerése, hasznosítása a pedagógiai tevékenységben

Mindannyian találkoztunk már az ősi Yin-Yang egyensúly ábrájával, mint a tökéletes egyensúly paradigmájával. Amikor közelebről szemléljük, akkor az egymásba fonódó, és ugyanakkor rejtetten egymásban magként megbújó érzelmi energiákat szemlélteti. Fölvetődik hát a kérdés: ilyen cseppfolyós kontúrú az érzelmeink világa? Vagy máshogyan fogalmazva: nincsenek egyértelmű, belső egyensúlyt munkáló érzelmi profilok?

Az autokeirikus érzelem-felhő ábrája, - mellyel már múlt alkalommal elkezdtünk ismerkedni - erre a kérdésvetésre kíván válaszolni. Új egyensúlyértelmezést kínál föl, mely ugyanakkor megerősít bennünket abban a reménységünkben, hogy a szeretet mindent átható, stabilizáló erő.

2) Fehér Ágota: Szorongásaink és leküzdésük lehetőségei

Bár az életét talán mindenki inkább kívánná nyugalmas, örömmel teli, alapvetően rendben zajló eseménysorként megélni, mégis időről időre megerősödhetnek kétségeink, aggodásaink, nyugtalaníthatnak szorongásaink. Mind személyes, mind szakmai életünkben megérintődünk a bennünket körülvevő történésekben, szeretnénk megtalálni a legjobb lépéssorokat, ehhez pedig akár közvetlenül is szembe kell nézni nehéz, megterhelő helyzetekkel. A szorongás különlegessége abban rejlik, hogy nem feltétlenül csak negatív üzenetet hordoz, inkább megszólítja az egyént, megerősíti abban, hogy az adott mozzanat fontos a számára, így annak irányában akár lelki erőforrásainak mozgósítására is képessé teszi. Segít szembenézni terheivel, s akár új megoldások megtalálására ösztönöz.

Pedagógusként különösen fontos, hogy a gyermekek számára mi is segítsük észrevenni a szorongás bátorító üzenetét, társként segítő kezet nyújtva ne álljunk meg a kívülről megmutatkozó viselkedésnél, hanem tudatosítsuk meglévő készségeit, amelyekre ő maga is erőforrásokként támaszkodhat.

3) Hodossi Nóra: Asszertív kommunikáció a pedagógusi munkában

Valószínűleg mindannyian találkoztunk már azzal a mondattal, hogy „a jó pedagógus ismérve a jó kommunikációs képesség”. Hogy pontosan mit is jelent „jó” kommunikálni, természetesen arról is vannak elképzeléseink. A kommunikációs képességünk azonban nem egy statikus dolog, ami vagy jó, vagy nem jó, hanem folyamatosan fejlődik, alakul az életünk, és a pedagógusi munkánk során is. Sőt: észrevesszük, hogy ami néha annyira jól működik, előfordulhat, hogy más helyzetekben teljesen csődöt mond. A mondandónk lényege a másikhoz valahogyan a legnagyobb igyekezetünk ellenére sem jut el, vagy bizonyos helyzetek olyan hatással vannak ránk, hogy nem vagyunk képesek a jól megtanult, szuper kommunikációs stratégiák alkalmazására, hanem egyszerűen „elszakad a cérna”, vagy inkább fülünket-farkunkat behúзва menekülnénk az adott helyzetből.

A műhely során személyes beszélgetéssel és interaktív feladatokkal tekintjük át, hogy milyen helyzetekben hogyan kommunikálunk, mik az erősségeink, és mik az érzékeny pontjaink ezen a területen. Így segítjük elő közösen azt, hogy a pedagógusi munkánk során minél több nehéz helyzet olyan megoldással záruljon, amiben egyik fél sem sérül, hanem minket és a másikat is előrévisz.

4) Dr. Váradi-Kusztos Györgyi: A „gyógyító írás” lelki egészségre gyakorolt jótékony hatásai

A „gyógyító írás” munkahelyi, családi nehézségek, normatív krízisek, vagy éppen felemelő, netán extatikus élmények, esetleg traumatikus életesemények feldolgozásának hatékony módja lehet. Természetesen nem csak traumatikus események kapcsán használható módszer az írás, hiszen a lelki ellenállóképesség fejlesztésben is fontos szerepet játszhat. Ugyanakkor nem csodaszerről van szó. Az erre vonatkozó kutatások szerteágazóak, és a módszer lelkes propagálóit önmérsékletre, körültekintő véleménynyilvánításra serkentik. Mindezzel együtt biztos állítható, hogy az írás számos formája a pedagóguspályát választók számára is kiváló önszerző eszközként alkalmazható az „érzelmi intelligenciára”, a lelki egészségre gyakorolt pozitív hatásainak köszönhetően.