

KÖTÉLTÁNC KÖRÖMCIPŐBEN

A Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kara szeretettel meghívja végzett és jelenlegi hallgatóit, továbbá partnerintézményeinek pedagógusait

LELKI EGÉSZSÉGNAPJÁRA

Az alkalmat a megrendezés időpontjában aktuális járványügyi előírásoknak megfelelően szervezzük meg.

A részvétel regisztrációhoz kötött.

Időpont: 2022. április 20.

Helyszín: Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar,

2750 Nagykőrös, Hősök tere 5.

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

Szervezők: Fehér Ágota, Hodossi Nóra, Dr. Hecker-Réz Robert, Konrád Edina,

Dr. Váradi-Kusztos Györgyi, Veréb Lilla

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, Veréb Lilla

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) Konfliktuskezelés a pedagógusi munkában

Hodossi Nóra – pszichológus, a KRE Pedagógiai Karának oktatója

3) Önismeret és kommunikációs tréning

Veréb Lilla – egyetemi tanársegéd, a KRE Pedagógiai Karának oktatója

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 közelebből 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 kérdésfölvetésre 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 erőforrásként támaszkodhat.

3) Hodossi Nóra: Konfliktuskezelés a pedagógusi munkában

A konfliktusok életünk minden területén megjelennek, ez alól az óvodák, iskolák és bölcsődék sem kivételek. Bár sokszor szívesebben elkerülnénk őket, mégis előfordulhat, hogy nem dühösen és a tehetetlenség érzésével jövünk ki belőlük, hanem egy mindenki számára előnyös megoldáshoz közelebb jutva, úgy, hogy mindez közben önismeretünket, személyes fejlődésünket is elősegíti.

Az alkalom során interaktívan, képek segítségével átgondoljuk, hogy kinek milyen jellegű ellentétek jelentik a legnagyobb nehézséget, hogyan vagyunk jelen a konfliktushelyzetekben, és mit tudunk tenni azért, hogy a gyermekekkel, szülőkkel és kollégákkal szembeni nézeteltérések ne a kapcsolatainkat és életminőségünket rombolják, hanem pozitív kimenetük legyen akár a szituációra, akár önmagunkra való tekintettel is.

4) Veréb Lilla: Önismeret és kommunikációs tréning

Az önismeret hiánya is vezethet kommunikációs problémákhoz. Biztosan többünknek ismerősek azok a szituációk, amikor egy konfliktushelyzet után eltelik egy kis idő, s azon elmélkedünk, vajon miért mondtuk azt, amit nem is úgy gondolunk, vagy miért hallgattuk el, azt, amit elmondtunk volna, vagy miért reagáltunk valamire túl hevesen vagy éppen túl ridegen. Annak a megismerése, hogy hogyan kommunikálunk a mindennapokban, vagy éppen a konfliktushelyzetekben: az önismeretünk része. Emellett az is igaz, hogy az önismeretünk formálódását segítheti, ha kommunikálunk egymással. Az a készség, hogy verbálisan, illetve non-verbálisan is el tudjuk mondani bármely pozitív és negatív érzésünket anélkül, hogy a másik felet megbántanánk vele, fejleszthető készség, hiszen a kommunikáció maga is egy tanult képesség. A pedagógiai kommunikáció hitelessége fontos szegmense a pedagógiai munkának, hiszen az a nevelés-oktatás hatékonyságának alapja lehet. A cél, hogy mindinkább törekedjünk a harmonikus kapcsolatok kialakítására, akár önmagunkkal, akár a környezetünkben szereplőkkel szemben, hiszen ezt a jólétünk és a mentális egészségünk megtartása, fenntartása érdekében tesszük.

A rendezvény a Nemzeti Tehetség Program támogatásával, az NTP-INNOV-21-0218 azonosítószámú,

A teremtett világ felfedezése című pályázathoz kapcsolódóan valósul meg.



MINISZTERELNÖKSÉG
CSALÁDOKÉRT FELELŐS TÁRCA NÉLKÜLI MINISZTER

