

Psychohygiena

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Studijní opora čerpá z materiálů, které vznikly v rámci ESF projektu č. CZ1.07/2.2.00/18.0027.





4. Úkoly a otázky ke kapitole “Syndrom vyhoření”

1. Diskutujte o příběhu ředitele ZŠ. Polemizujte s Jarčíným postojem. Je správně, že se cítí ostražitá? Jak byste se zachovali vy v podobné situaci? Diskutujte o podobných případech se kterými jste se ve svém životě setkali.

2. Popište stupně vyhoření podle Henninga a Kellera

3. Diskutujte o možných důvodech, proč jsou někteří lidé být víc náchylný necítit vlastní emoce?

4. Uveďte faktory zvyšující riziko vyhoření v učitelské profesi

5. Vyslechněte si inspirující povídání č. 1 o seberealizaci a naplnění v práci učitele. Co napomáhá prožívání štěstí ve Vašem profesionálním životě? Srovnajte vlastní zkušenost prožitků naplnění a radosti z práce se zkušeností učitelky Kamily. V čem jsou její zkušenosti podobné a v čem naopak odlišné od Vašich vlastních zkušeností? Diskutujte s Vaším kolegou/kolegyní.

