

Obsah	Strana
Použité grafické symboly	8

OSOBNOSTNÝ ROZVOJ A SEBAREFLEXIA V PEDAGOGICKEJ PRAXI	9
--	----------

I. PREDPOKLADY TÍMOVEJ PRÁCE. 10

Úvod	10
------------	----

1. Čo je dôležité pri vytváraní, vedení a udržaní efektívneho tímu? 12

2. Zavádzanie tímovej práce 13

2.1 Vzťahy v tíme – tolerantnosť a akceptácia	14
---	----

2.2 Motivácia a výkonnosť tímu – hodnotové ocenenie a komunikačná kultúra	17
---	----

3. Budovania tímu – fázy a podpora 18

3.1 Fázy vývoja tímu	19
----------------------------	----

Príloha č. 1	23
--------------------	----

Použitá literatúra	24
--------------------------	----

II. KOUČOVACÍ PRÍSTUP V PRÁCI UČITEĽA 25

1. Úvod	25
---------------	----

2. Osobné nastavenie učiteľa	26
------------------------------------	----

3. Koučing a koučovací prístup	28
--------------------------------------	----

4. Nie je otázka ako otázka	29
-----------------------------------	----

5. Počúvanie	31
--------------------	----

6. Čo treba pomenovať (kroky)	34
-------------------------------------	----

7. Triednictvo	37
----------------------	----

7.1 Osobné rozhovory	38
----------------------------	----

7.2 Triednické hodiny	39
-----------------------------	----

7.3 Rodičia, kolegovia	39
------------------------------	----

8. Odborné predmety	41
---------------------------	----

9. Autokoučing	41
----------------------	----

10. Záver	43
-----------------	----

11. Zdroje	43
------------------	----

III.	SEBAREFLEXIA V UČITELskej PROFESII	44
1.	Úvod	44
2.	Význam profesijnej sebareflexie učiteľov	45
3.	Funkcie profesijnej sebareflexie učiteľov	47
4.	Reflektívny učiteľ	48
5.	Reflektívne myslenie	52
5.1	Fázy reflektívneho myslenia	54
5.2	Úrovne reflektívneho myslenia	55
5.2.1	Rossova taxonómia	57
6.	Námety na profesijnú sebareflexiu v učiteľskej profesii	58
6.1	Sebareflektívne otázky	59
6.1.1	Kategorizácia otázok podľa úrovne sebareflexie	60
6.2	Odporúčania a typy	64
7.	Záver	65
8.	Sebapосudzovacia škála: Profil reflektívneho myslenia	67
9.	Príklady sebareflektívnych otázok	69
10.	Dotazník interakčného štýlu učiteľa	71
	Použitá literatúra	75
IV.	REFLEXIA VLASTNÉHO PROFESIJNÉHO PÔSOBNIA, SEBAUVEDOMENIE A PLÁNOVANIE VLASTNÉHO PROFESIJNÉHO ROZVOJA	78
1.	Úvod	78
2.	Význam používaných pojmov	79
3.	Význam sebareflexie a prehodnocovania pedagogických postupov	80
3.2	Vyhodnotenie zrealizovanej výučby/edukačného projektu – ukážka	84
4.	Sebauvedomenie	86
4.1	Vyhodnotenie zrealizovanej výučby/edukačného projektu s dôrazom na sebauvedomenie – ukážka	88
5.	Zmena vnútorného nastavenia	90

6.	Reflektovanie vlastnej pedagogickej činnosti v kontexte profesijného štandardu	91
6.1	Spôsoby profesionálneho rozvoja	94
6.1.1	Využívané aktivity pri profesijnom rozvoji – pomôcka na reflexiu	94
7.	Identifikácia osobných ambícií a vzdelávacích potrieb	95
7.1	Identifikácia osobných ambícií a vzdelávacích potrieb – vzorový formulár	95
8.	Tvorba osobného plánu profesijného rozvoja	97
8.1	Formulár osobného plánu profesijného rozvoja učiteľa – ukážka č. 1	98
8.2	Plánovací formulár osobného plánu profesijného rozvoja učiteľa – ukážka č. 2	99
8.3	Plánovací formulár osobného plánu profesijného rozvoja učiteľa – ukážka č. 3	100
8.4	Plánovací formulár osobného plánu profesijného rozvoja učiteľa – ukážka č. 4	101
9.	Záver	101
10.	Použité zdroje	102

METÓDY ŠKOLSKÉHO WELL-BEINGU V PEDAGOGICKEJ PRAXI 105

V.	PSYCHOHYGIENICKÉ ZÁSADY, PRINCÍPY A METÓDY PRE PEDAGÓGOV	106
1.	Úvod	106
2.	Work-life balance v kontexte psychohygieny	107
3.	Metódy eliminujúce stres a posilňujúce zdravie	114
4.	Ďalšie preventívne a profylaktické možnosti v rukách pedagógov	118
5.	Čo ak sa (ne)poučíme? – ilustratívne príklady z praxe	121
	Doslov	125
	Použitá literatúra:	126

VI.	PROTEKTÍVNE A PREVENTÍVNE FAKTORY V KONTEXTE PSYCHOHYGIENY	127
1.	Úvod	127
2.	Interné individuálne možnosti prevencie	128
3.	Externé vplyvy prostredia ako možnosti prevencie	132
4.	Sebareflexia ako základný kameň v starostlivosti o seba	137
5.	Supervízia, intervízia a ďalšie preventívne nástroje v rukách pedagógov	140
	Použitá literatúra	145
VII.	EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA ŽIAKOV A JEJ ROZVÍJANIE V KONTEXTE ŠKOLSKÉHO WELL-BEINGU	146
	Úvod	146
1.	Emocionálna inteligencia a jej rozvoj u detí a adolescentov	147
1.1	Emocionálny a sociálny vývin v období detstva a adolescencie	151
1.1.1	Emocionálny a sociálny vývin v novorodeneckom období (trvá od pôrodu do asi jedného mesiaca po narodení)	151
1.1.2	Emocionálny a sociálny vývin v dojčenskom období (trvá približne od prvého mesiaca do konca prvého roka života)	152
1.1.3	Emocionálny a sociálny vývin v období batolaťa (druhý a tretí rok života)	153
1.1.4	Emocionálny a sociálny vývin v predškolskom období (trvá od troch do šiestich – siedmich rokov)	154
1.1.5	Emocionálny a sociálny vývin v mladšom školskom veku (trvá približne od šiestich do desiatich – jedenástich rokov)	156
1.1.6	Emocionálny a sociálny vývin v období dospievania (trvá približne od jedenástich rokov do dosiahnutia pohlavnej zrelosti)	157
1.1.7	Emocionálny a sociálny vývin v období adolescencie (trvá približne od pätnástich – šestnástich rokov do dosiahnutia schopnosti samostatne existovať v spoločnosti)	157
1.2	Hodnotenie emocionálnej inteligencie	158

1.3	Rozvíjanie emocionálnej inteligencie detí a adolescentov	159
2.	Školský well-being	162
2.1	Well-being žiakov a študentov	165
	Záver	168
	Použitá literatúra	168