



KÉRELEM PEDAGÓGUS-TOVÁBBKÉPZÉSI JEGYZÉKBEN VALÓ MEGJELENÉSHEZ

Kérem, az alábbi A relaxációs módszer felhasználási lehetőségei a pedagógus mindennapi munkájában c. pedagógus-továbbképzési programomat a továbbképzési jegyzékben megjelentetni.

A továbbképzés megnevezése: A relaxációs módszer felhasználási lehetőségei a pedagógus mindennapi munkájában

Szervező neve: Hiperaktív Alapítvány

Alapító neve: Tüskevár Általános Iskola, Szakiskola, Szakközépiskola és Gimnázium

Alapítási engedély szám: 43/190/2014

Az alapítási engedély érvényességének dátuma: 2019. 08. 29.

Felnőttképzési nyilvántartási szám: xxxxxxxx

Foglalkozási órák száma: 30

A továbbképzés szervezésének formája: tanfolyami

A továbbképzés célja: A képzést sikeresen elvégző pedagógus:

- Szerezzen saját élményt az ellazulás állapotáról.
- Tudja ellazítani izmait, legyen képes a tudatos légzésre és figyelmének összpontosítására.
- Ismerje meg az ellazulás során lezajló fiziológiai folyamatok elméleti alapjait.
- Ismerje meg a gyermekekkel végezhető relaxáció módszertanát.
- Építse be az alkalmazott relaxációs technikát saját pedagógiai gyakorlatába.

A program tartalmának rövid ismertetése: 1. Képzésünket azért is tartjuk fontosnak, mert a relaxáció módszere szerepel a NAT-ban, de jelenleg a pedagógus-továbbképzés rendszerében nincs olyan akkreditált tanfolyam, amely felkészítené a pedagógusokat alapfokú relaxációs foglalkozás megtartására. Az iskolai munkában viszont mindenegyres résztvevő számára felhasználható, alkalmazható a technika.

2. Az autogén tréning alapfokára épülő relaxáció megtanulásának folyamata az elmélet, a tréning és a módszertan hármasságából épül fel. A módszertani rész a gyerekekkel is végezhető gyakorlat elméletén és tréningjén alapul.

3. Jellemzője a sajátélményűség, szemléletformálódás (a pozitív viszonyulás kialakulása) és a gyakorlás („autogén tréning”).

A tematikai egységekhez speciális tréning jellegű, „elmélyítő” foglalkozások kapcsolódnak, amelyek kiegészítik, felerősítik, elmélyítik az adott téma feldolgozását. Intézményünkben lehetőséget biztosítunk a gyerekekkel történő relaxációs foglalkozásokon való részvételre, hospitálásra a képzés során.

4. Képzésünk célja a relaxáció módszerének elméleti és gyakorlati alapjainak megtanítása.

Mindenki önmaga tréner, ezért a tanfolyamot vezető előadók, tréner, foglalkozás vezető

feladata, hogy az ismereteket átadják, megmutassák.

Mivel a tanfolyam sajátélményű és hatásmechanizmusa összetett, a hagyományos mérési, illetve ellenőrzési módszereket nem használjuk.

A záródolgozat a szemléletváltást és az ismeretek (fogalmi, módszertani) beépülésének fokát méri.

A tanúsítvány kiadásának feltétele: részvétel a tréningeken, saját élményű foglalkozásokon, hospitáláson a záródolgozat elkészítése, konzultáció a hospitálásokon, tréning-napló vezetése írásban.

- Tréning-napló vezetése (a tanfolyami és otthoni gyakorlás során átélt élmények lejegyzése).
- Záró-dolgozat (az elsajátított relaxációs technikára épülő vizualizációs feladatok vázaltszerű kidolgozása). Terjedelem: 4-5 oldal, szerkesztett, kinyomtatott formában.

Értékelés szempontjai:

- a relaxáció elméletének elsajátításának foka (fogalmi, összefüggésbeli),
- a gyakorlatok megvalósíthatósága életkori sajátosságoknak megfelelően,
- van-e a vizualizációs feladatok között kapcsolat, koherencia.

- A 3.5 és 3.6. tematikai egységben jelölt hospitáláson való kötelező részvétel.

(Ez a 2 óra, a képzést szervező oktatási intézményben történik, melyen a hallgatók részt vesznek, megtekintik, a foglalkozást, majd a tapasztaltakat megbeszélik a foglalkozás vezetőjével.)

Az előírt tartalmi követelmények: - Tudjon relaxálni, azaz legyen képes váz-és simaizomzatának ellazítására, ismerje és alkalmazza az ellazító formulákat, használja az aktív és passzív légzés technikáit.

- Legyen képes megfigyelni, tudatosan átélni az elnehezedés és az átmelegedés érzését.
- Dolgozza fel az autogén tréning javasolt szakirodalmát.
- Alakuljon ki a pozitív viszonyulás eléréséhez szükséges szemléletváltás.
- Ismerje a relaxációs technikákat és dolgozza ki azok alkalmazási lehetőségeit saját pedagógiai munkájában.

Az ismeretek számonkérésének módja: • Tréning-napló vezetése (a tanfolyami és otthoni gyakorlás során átélt élmények lejegyzése)

- Záró-dolgozat (az elsajátított relaxációs technikára épülő vizualizációs feladatok vázaltszerű kidolgozása).

Terjedelem: 4-5 oldal, szerkesztett, kinyomtatott formában.

Értékelés szempontjai:

- a relaxáció elméletének elsajátításának foka (fogalmi, összefüggésbeli),
- a gyakorlatok megvalósíthatósága életkori sajátosságoknak megfelelően,
- van-e a vizualizációs feladatok között kapcsolat, koherencia.

- A 3.5 és 3.6. tematikai egységben jelölt hospitáláson való kötelező részvétel.

(Ez a 2 óra, a képzést szervező oktatási intézményben történik, melyen a hallgatók részt vesznek, megtekintik, a foglalkozást, majd a tapasztaltakat megbeszélik a foglalkozás vezetőjével.)

A jelentkezés feltételei:

-iskolai végzettség: egyetem és/vagy főiskola; nincs megkötés; nincs megkötés.

-megelőző szakmai gyakorlat: nem szükséges.

-egyéb, éspedig: nincs.

Javasolt munkakörök: Óvodapedagógus, Tanító, Tanár, Gyógypedagógus, Konduktor, Szociálpedagógus, Fejlesztő pedagógus

Javasolt megbízások, funkciók (tevékenységek): Intézményvezető, Gyermekvédelmi felelős, Osztályfőnök, Szabadidő-szervező

A szakvizsgába történő beszámítás lehetősége: Nincs lehetőség.

A továbbképzés kötődik-e meghatározott kerettantervhez vagy helyi tantervhez?
nem jellemző

A továbbképzés ismeretanyaga kötődik-e valamely valláshoz, világnézethez?
nem jellemző

A továbbképzés időbeni megszervezése, és a jelentkezés módja: Egyeztetés és megállapodás alapján.

Részvételi díj összege:

– **Minimum:** 30000

– **Maximum:** 55000

Részvételi díjon felüli egyéb költségek: nincs

A továbbképzés helyszíne(i):

A továbbképzés helye	Címe				A továbbképzés ideje		Tájékoztatást adó neve	Telefon	E-mail	Hozzájárulás	Várható létszám
	Irsz.	Helység	Utca	Hsz	Kezdet	Vége					
Tuskevár Általános Iskola, Szakiskola, Szakközépiskola és Gimnázium	1121	Budapest	Konkoly Thege Miklós út	21.	2014. 10. 13.	2015. 08. 31.	Kovács Péter	30-29-12- 629	tuskevar@tu skevar.suline t.huz	igen	60

A továbbképzésről tájékoztatást adó személy neve: Kovács Péter



Dátum: 2014. 10. 22.

PH