

# MANUÁL

## PRE VÝTVÁRANIE SVOJPOMOCNÝCH SKUPÍN ZAČÍNAJUCICH UČITEĽOV A UČITELIEK

Manuál vznikol vďaka organizácii Živica a Komenského inštitútu

Vypracovala: Mgr. Petra Balejová

Projekt: Ako začať učiť a nezbláznit' sa 2021

## OBSAH

<b>1. ČO SÚ SVOJPOMOCNÉ SKUPINY?</b>	<b>2</b>
<b>2. AKO VYTVORIŤ SKUPINU?</b>	<b>3</b>
<b>3. MIESTO PRE SKUPINU</b>	<b>5</b>
<b>4. DÔLEŽITOSŤ PRVÉHO STRETNUTIA</b>	<b>6</b>
<b>5. PRIEBEH ŠKOLSKÉHO ROKA S JEDNOU SKUPINOU</b>	<b>8</b>
<b>6. WORKSHOPY</b>	<b>10</b>
<b>7. OTVORENÉ KRUHY</b>	<b>11</b>
<b>8. REFLEXIA</b>	<b>12</b>
<b>9. ZÁVER</b>	<b>13</b>
<b>PRÍLOHA 1 – ÚVODNÝ SEBAHODNOTIACI DOTAZNÍK</b>	<b>14</b>
<b>PRÍLOHA 2 – ZÁVEREČNÝ SEBAHODNOTIACI DOTAZNÍK</b>	<b>16</b>

## 1. ČO SÚ SVOJPOMOCNÉ SKUPINY?

*Zámerom projektu bolo zvýšiť podporu začínajúcich učiteľov počas prvých rokov ich pedagogickej praxe.*

Cieľom na dosiahnutie zámeru bolo vytvorenie svojpomocnej skupiny.

### **SVOJPOMOCNÁ SKUPINA**

Takáto skupina učiteľov nemá poskytovať odborné pedagogické vzdelanie. Hlavným cieľom tejto skupiny je zvyšovať psychickú pohodu učiteľov a učiteliek, a zároveň znižovať izoláciu pri nástupe do zamestnania.

Svojpomocnú skupinu tvoria ľudia, ktorých spája nejaká spoločná skúsenosť. Základnou metódou činnosti svojpomocnej skupiny je pravidelný, väčšinou spoločný a rovnoprávny rozhovor.

#### Hlavné úlohy svojpomocnej skupiny:

- Výmena skúseností a informácií
- Psychoemocionálna podpora
- Praktická podpora
- Prekonanie izolácie

#### Stretnutia skupiny boli rozdelené od dvoch hlavných častí:

- A) Stretnutia s lektorom – workshopy
- B) Otvorené kruhy – príbehy z našej praxe

## 2. AKO VYTVORIŤ SKUPINU?

Prvým bodom pre vytvorenie skupiny je informovať okolie o prebiehajúcom projekte. Najrýchlejší spôsob je napísať pútavý status na školské stránky na sociálnych sieťach.

Odporúčam použiť skupiny s viacstíc členmi.

Ak chcete projekt vytvoriť v menšom meste, je efektívne napísať do lokálnych-regionálnych skupín.

V prípade, že sa vám neprihlási dostatočný počet učiteľov a učiteliek, ďalšou možnosťou na vyhľadanie členov skupiny je osloviť riaditeľov v školách a oboznámiť ich so svojim projektom a benefitmi, ktoré dostanú začínajúci učitelia.



Akonáhle získate vami určený počet učiteľov – nastavte si komunikačný kanál, cez ktorý budete komunikovať. My sme na úvod komunikovali e-mailom, neskôr sme prešli na uzavretú FB skupinu.

Zámerne nie je spomenutý počet pedagógov. Ja som pracovala so skupinou 10-tich učiteľov a učiteliek, tento počet je na vás a môže sa meniť podľa aktuálneho záujmu skupiny. Odporúčam však začať so skupinou minimálne 5 učiteľov, v prípade, že niekto vypadne, skupina sa vám nerozpadne.

### 3. MIESTO PRE SKUPINU

Stretnutia by mali prebiehať v pokojnom prostredí, aby ste sa vy aj skupina cítili bezpečne a príjemne. Neodporúčam využívať kaviareň pre vysoký hluk. Školská trieda môže v učiteľoch spôsobovať uzavretosť, najmä pri ďalších stretnutiach.

Vhodným miestom môže byť klubovňa, oddychová miestnosť v CVČ, coworkingová miestnosť alebo iné miesto vo vašom meste. Ideálne je osloviť známych, ktorí odporúčia miesto, ktoré nebude potrebovať finančný rozpočet.

#### ONLINE PRIESTOR?

Pilotný projekt fungoval najmä v online priestore, kvôli pandémie a celoštátnemu lockdownu. Online stretnutia sú jedným z možností, no na úvod je vhodné uprednostniť osobné stretnutie kvôli vytvoreniu priateľskej a dôvernej atmosféry.

## 4. DÔLEŽITOSŤ PRVÉHO STRETNUTIA

S vytvorenou skupinou je čas na prvé stretnutie. Nemôžeme zabudnúť, že prvé stretnutie je dôležité a učiteľky a učители sa rozhodujú najmä na základe neho či budú v projekte pokračovať.

Na čo nezabudnúť na úvod?

- **Pripraviť si predstavenie** – kto si, aký je tvoj príbeh
- **Predstaviť projekt** – čo je jeho cieľom, obsahom, prečo je pre teba dôležitý
- **Nastaviť časový rámec projektu** – určiť odkedy dokedy bude projekt trvať
- **Čo môžu oni od projektu očakávať?** – v skratke predstaviť workshopy, aj keď ich obsah sa ešte môže meniť vzhľadom na potreby skupiny
- **Čo očakávaš ty od nich?** – pravidelná účasť na stretnutiach, podávanie spätnej väzby

Z mojej skúsenosti sa osvedčilo, aby prvá prezentácia nebola veľmi dlhá – max 10 minút. Následne prejsť do prvej aktivity, aby sa učители hneď stali súčasťou diania.

Počas prvého stretnutia odporúčam urobiť aj prvú časť hodnotenia – úvodný sebahodnotiaci dotazník (*vid'. príloha 1*). Bez evalvácie nevieme určiť, či bol projekt úspešný. Na hodnotenie môžeme použiť jednoduchý online formulár, ktorý si vie každý vyhodnotiť. Odporúčam tieto formuláre dávať participantom anonymne, aby sme dosiahli otvorené odpovede. Párovanie 2 dotazníkov zabezpečíme napr. pomocou 5 miestneho kódu, ktorý si vymyslí participant.

Počas posledného stretnutia participant vyplnia záverečný sebahodnotiaci dotazník (*vid'. Príloha 2*) a na základe dát vieme porovnať úroveň spokojnosti nazačiatku a nakonci projektu.

### **Aktivita 1:**

Cieľ: Zistiť aktuálne pocity učiteľov, teambuildingová aktivita

Čas: 20 minút

Počet ľudí: 5-20

Pomôcky: Kartyčky s písmenami abecedy

**Popis priebehu aktivity:** Na zem rozmiestnite kartyčky s písmenami abecedy. Každý učiteľ si má vybrať 1, ktorej prvé písmeno súhlasí s pocitom, s akým prišiel na toto stretnutie (čo očakáva). Ak sa 2 učители postavia k rovnakej kartyčke, budú ju držať spolu.

Evokácia – /5 minút/

Reflexia /10 minút/



Učitelia začínajú hovoriť o tom, čo očakávajú, kvôli čomu prišli na úvodné stretnutie. Vy ako člen/členka skupiny si tiež zoberiete na záver písmeno a zapojíte sa do odpovedí. Je dôležité, aby ste v skupine fungovali ako jeden z nich.

### **Aktivita 2:**

Cieľ: Roztriediť učiteľov podľa ich zamerania a vyučovacích predmetov. Spoznanie učiteľov navzájom.

Čas: 15 minút

Počet ľudí: 5-20

Pomôcky: žiadne

**Popis priebehu aktivity:** Na úvod vyčleníte miestnosť na niekoľko menších častí, do ktorých sa učitelia rozdelia podľa ich zamerania. V menších skupinkách sa predstavia a budú diskutovať o kartičkách ktoré si vybrali. Vy priebežne chodíte pomedzi skupinky a pozeráte či je všetko Ok. Ak rozhovory stoja, vnesiete tam konverzačnú otázku.

Evokácia – /10 minút/



Reflexia /5 minút/



Pri aktivite sledujete členov a členky skupiny, kto sa zapája viac/menej, či ich skupina oslovila alebo naopak si zatiaľ nevedia nájsť k sebe cestu.

Po úvodných teambuildingových aktivitách je čas si predstaviť bližšie projekt, zároveň zistiť informácie o pedagógoch, ktorí na stretnutie prišli. Úvodné otázky by mali byť všeobecnejšie.

Počas tohto rozhovoru zistíte, o akú skupinu ide. Veľmi odporúčam robiť si krátke poznámky. Po tomto stretnutí budete vedieť, aké zameranie majú učitelia, či učia na ZŠ alebo SŠ, rovnako sa ich môžete spýtať na ich očakávania a načrtnúť aj otázku problémov, aby ste sa vedeli odraziť pri vytváraní prvého workshopu. Určite na učiteľov/učiteľky netreba tlačiť, každý povie individuálne toľko, aby sa cítil komfortne.

Nesmieme zabúdať, že sa skupina ešte nepozná a nie každý sa chce otvárať cudzím ľuďom so svojimi problémami.

Pre úvod veľmi pomôže, ak pôjdete príkladom a poviete, čo trápilo vás a skúsate sa vcítiť do potrieb skupiny, ktorá sedí pred vami.

Úvodné stretnutie skupiny trvá cca 2 hodiny.

Po tomto stretnutí je dôležité členom a členkám napísať e-mail, že ste radi, že sú súčasťou skupiny a informovať ich o ďalšom priebehu, ideálne rovno s dátumom prvého workshopu.

## 5. PRIEBEH ŠKOLSKÉHO ROKA S JEDNOU SKUPINOU

Ešte pred prvým stretnutím je dobré si naplánovať priebeh stretnutí počas školského roka. Ja som zvolila 4x príbehy z našej praxe (bližšie sa k nim dostaneme neskôr) a 4 workshopy vedené lektormi.

Samozrejme si túto časť môžete prispôbiť alebo upraviť sami, podľa potrieb skupiny.

Na ukážku pridávam svoj časový harmonogram stretnutí v tabuľke.

Názov aktivity	sept.	okt.	nov.	dec.	jan.	feb.	mar.	apríl	máj	jún
Vytvorenie skupiny	x									
Prvé stretnutie skupiny	x									
1. príbehy z našej praxe		x								
2. príbehy z našej praxe				x						
3. príbehy z našej praxe						x				
4. príbehy z našej praxe								x		
1. Workshop (Disciplína & motivácia triedy)		x								
2. Workshop (Manažment času a plánovanie hodín)			x							
3. Workshop (Ako komunikovať s rodičmi?)					x					
4. Workshop (Prečo je psychohygiena dôležitá?)							x			

## 6. WORKSHOPY

Témy a ciele jednotlivých workshopov je možné upravovať podľa potrieb skupiny, ktoré zaznamenáte počas prvého stretnutia.

Nižšie uvádzam workshopy, ktorými si prešla skupina začínajúcich učiteľov v pilotnom projekte.

1. Disciplína & motivácia triedy
2. Manažment času a plánovanie hodín
3. Ako komunikovať s rodičmi?
4. Prečo je psychohygiena dôležitá

Na workshopy odporúčam osloviť vašich kolegov s praxou, prípadne odborníkov, ktorí by mali časovú kapacitu pomôcť. Workshopy by mali ideálne prebiehať osobne, v prípade zlých podmienok /epidemiologických, časových, .../ môžu prebiehať aj v online priestore. Jednotlivý obsah stretnutí je individuálny podľa skupiny. Môžete sa pred workshopom (týždeň-dva) opýtať učiteľov, čo od webináru/workshopu očakávajú, aké informácie im v tejto oblasti chýbajú a posunúť ich lektorovi/lektorke. Tým zabezpečíte, že bude workshop prínosný pre čo najviac ľudí.

## 7. OTVORENÉ KRUHY

Jednou z najdôležitejších častí celého projektu sú otvorené kruhy alebo príbehy z našej praxe. Na týchto stretnutiach sa skupinka spoznáva, zdôveruje a prebieha diskusia medzi začínajúcimi učiteľmi. Problémy, ktoré učitelia uvedú sú dôverné a riešia sa výlučne v uzavretej skupinke. Na riešenia prichádza skupina spoločne.

Počas vedenia projektu /zväčša jeden školský rok/ môže prebehnúť ľubovoľný počet otvorených kruhov. V pilotnom projekte boli 4 otvorené kruhy, resp. 5 pretože jeden sa z časových dôvodov rozdelil na dva. Otvorené kruhy v online priestore trvali cca 2 hodiny, no časové obmedzenie nie je potrebné.

Ja som na otvorené kruhy dostávala aj tipy od skupiny na témy, ktoré ich zaujímajú.

### Témy otvorených kruhov pilotného projektu:

- **Dištančná výučba** /učitelia hovorili, aké problémy mali s prechodom do online priestoru/
- **Profesijný rast učiteľov** /ako môžu zvyšovať svoju profesijnú úroveň, na aké školenia sa môžu prihlasovať, aké výhody z toho plynú/
- **Najväčšie problémy od začiatku ich praxe** /konkrétne situácie, s ktorými sa nevedia vysporiadať, čo ich trápi, .../ Pri tomto bode odporúčam zriadiť anonymný dotazník (napr. cez google form), kde budú môcť učitelia písať konkrétne problémy bez ostychu.

Témy otvorených kruhov sú iba orientačné. Vždy je najlepšie sa opýtať vašej konkrétnej skupiny, čo by chcela na otvorených kruhoch preberať a venovať sa tej problematike.

## 8. REFLEXIA

Bez reflexie by sme nevedeli zhodnotiť, či sú naše stretnutie nápomocné, rovnako by sme neodhalili nedostatky. Preto odporúčam po každom stretnutí skupiny urobiť krátky feedback. Ja som preferovala ústnu spätnú väzbu a vyhradila som si na to 10-15 minút na záver každého stretnutia.

Neskôr som využívala aj webové stránky:

[www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com) alebo <https://jamboard.google.com>, cez ktoré môžu účastníci veľmi ľahko zanechať spätnú väzbu.

Go to [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 26 44 44 2

### Čo ti dal dnešný webinár, čo ťa oslovilo?

Mentimeter



Obr. ukážka spätnej väzby cez mentimeter

## 9. ZÁVER

**O čom bol projekt si môžete pozrieť aj vo videoukážke: <https://youtu.be/FUqoF4aM3Fs>**

Ako vytvárať svojpomocné skupiny ste sa už dozvedeli. Samozrejme, návod je stručný a je na vás, ako si ho prispôsobíte práve pre vašu cieľovú skupinu. Môžete zmeniť obsah stretnutí, jednotlivé workshopy alebo niektoré stretnutia pridať, prípadne odobrať.

V prípade, že sa rozhodnete projekt replikovať, budem vám k dispozícii na konzultácie ohľadom plánovania projektu. Komunikačnú platformu si vyberieme individuálne, na úvod mi napíšte na môj e-mail: [petra.balejova@gmail.com](mailto:petra.balejova@gmail.com)

Budem veľmi rada, ak sa nám spoločne podarí pomôcť čo najviac nielen začínajúcim učiteľom a učiteľkám. ☺

# PRÍLOHA 1 – Úvodný sebahodnotiaci dotazník

## Sebahodnotiaci dotazník - Ako začať učiť a nezbláznit sa

Prosím vás o vyplnenie dotazníka. Prosím o úprimné odpovede. Vďaka zadaniu 5 miestneho kódu sú odpovede anonymné, tento kód zadáte aj pri záverečnom sebahodnotení, aby bolo možné priradiť dotazníky k sebe.  
Dotazník je škálový, vždy sú odpovede od 1 - 10, pričom číslo 1 znamená vôbec, číslo 10 znamená úplne.

V prípade, že by ste nerozumeli otázke alebo spôsobu škálovania, prosím poraďte sa so mnou cez správu alebo telefón (0908154113).

Ďakujem :)

\* Povinné

1. 5 miestny fubovoľný kód (prosím zapamätajte/zapíšte si ho, použijete ho aj pri záverečnom dotazníku) \*

\_\_\_\_\_

2. Počet rokov praxe (ukončených) \*

Označte iba jednu elipsu.

- 0 rokov  
 1 rok  
 2 roky  
 3 roky

3. Typ školy, na ktorej učím \*

Označte iba jednu elipsu.

- materská škola  
 základná škola - 1. stupeň  
 základná škola - 2. stupeň  
 stredná škola

4. Do akej miery vnímate možnosť profesijného rozvoja vo vašej práci? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

5. Do akej miery vás vaša práca napína? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

6. Do akej miery máte možnosť sa na niekoho v práci obrátiť s pracovnými otázkami? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

7. Nakofko sa vám vaša práca páči? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

8. Do akej miery vaša profesijná činnosť pozitívne vplyva na rozvoj vašej osobnosti? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

9. Do akej miery oddychujete po pracovnej činnosti (počet hodín)? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

10. Do akej miery cítite/ cítili ste podporu v adaptačnom procese? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

11. Uveďte mieru vašej spolupráce s ostatnými pedagogickými pracovníkmi školy. \*

Označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

12. Uveďte miery ste spokojný so spoluprácou s ostatnými pedagogickými pracovníkmi školy. \*

Označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

13. Do akej miery cítite zodpovednosť za vašu prácu? \*

Označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

14. Do akej miery venujete čas spolupráci s rodičmi žiakov? \*

Označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

15. Čítate sa dostatočne pripravený na vhodnú komunikáciu s rodičmi pri problémoch počas školského roka? \*

Označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

16. Do akej miery je váš prístup k žiakom individuálny? \*

Označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

17. Do akej miery dokážete motivovať žiakov v každodennom vyučovacom procese? \*

Označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

18. Koľko úsilia ste ochotní venovať príprave pedagogickej činnosti? \*

Označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

19. Do akej miery si myslíte, že vás vysoká škola pripravila na pedagogickú prax? \*

Označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

20. Do akej miery ste sa cítili počas prvého mesiaca/obdobia v práci frustrovaný? \*

Označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

21. Chceli by ste čokoľvek dodať? Skúsenosti, otázky, problémy, očakávania, ... \*

---

---

---

---

---



## PRÍLOHA 2 – Záverečný sebahodnotiaci dotazník

### Sebahodnotiaci dotazník - Ako začať učiť a nezbláznit sa

Prosím vás o vyplnenie dotazníka. Prosím o úprimnú odpoveď. Vďaka zadaniu 5 miestneho kódu sú odpovede anonymné, tento kód zadajte aj pri záverečnom sebahodnotení, aby bolo možné priradiť dotazníky k sebe.

Dotazník je škálový, vždy sú odpovede od 1 - 10, pričom číslo 1 znamená vôbec, číslo 10 znamená úplne.

V prípade, že by ste nerasumeli otázku alebo spôsobu škálovania, prosím paraďte sa so mnou cez správu alebo telefón (0908154113).

Ďakujem za skvelý čas, ktorý sme pri projekte spolu zabili +3

\* Poznámka

1. 5 miestny ľubovoľný kód (prosím zapamätajte/zapíšte si ho, použijete ho aj pri záverečnom dotazníku) \*

\_\_\_\_\_

2. Počet rokov praxe (ukončených) \*

Označte iba jednu elipsu.

- 0 rokov  
 1 rok  
 2 roky  
 3 roky

3. Typ školy, na ktorej učím \*

Označte iba jednu elipsu.

- materská škola  
 základná škola - 1. stupeň  
 základná škola - 2. stupeň  
 stredná škola

4. Do akej miery vnímate možnosť profesijného rozvoja vo vašej práci? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

5. Do akej miery vás vaša práca naplňuje? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

6. Do akej miery máte možnosť sa na niekoho v práci obrátiť s pracovnými otázkami? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

7. Nakoľko sa vám vaša práca páči? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

8. Do akej miery vaša profesijná činnosť pozitívne vplyva na rozvoj vašej osobnosti? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

9. Do akej miery cítite/ cítili ste podporu v adaptačnom procese? \*

Označte iba jednu elipsu.

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |       |
| vôbec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | úplne |

10. Ženyšľa podporná skupina pocit podpory v adaptačnom procese? \*

Označte iba jednu elipsu.

- áno  
 nie

15. Pomohol vám psychologický workshop/otvorené kruhy so psychohygienou a oddychom od práce? \*

Označte iba jednu odpoveď.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

16. Do akej miery cítite zodpovednosť za vašu prácu? \*

Označte iba jednu odpoveď.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

17. Do akej miery venujete čas spolupráci s rodičmi žiakov? \*

Označte iba jednu odpoveď.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

18. Čítate sa dostatočne pripravený na vhodnú komunikáciu s rodičmi pri problémoch počas školského roka? \*

Označte iba jednu odpoveď.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

19. Pomohol vám komunikačný workshop/otvorené kruhy s vhodnou komunikáciou pri problémoch s rodičmi? \*

Označte iba jednu odpoveď.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

20. Do akej miery je váš prístup k žiakom individuálny? \*

Označte iba jednu odpoveď.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

21. Do akej miery dokážete motivovať žiakov v každodennom vyučovacom procese? \*

Označte iba jednu odpoveď.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

22. Pomohol vám motivačný workshop/otvorené kruhy s žiakom vo vyučovacom procese? \*

Označte iba jednu odpoveď.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

23. Koľko úsilia ste ochotní venovať príprave pedagogickej činnosti? \*

Označte iba jednu odpoveď.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

24. Pomohol vám workshop/otvorené kruhy zameraný na timemanagement s lepším rozvrhnutím si pracovného času a úloh? \*

Označte iba jednu odpoveď.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

25. Do akej miery si myslíte, že vás vysoká škola pripravila na pedagogickú prax? \*

Označte iba jednu odpoveď.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

26. Do akej miery ste sa cítili počas prvého mesiacobdobia v práci frustrovaný? \*

Označte iba jednu elipsu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

27. Bol pre vás 1. workshop prínosný? (motivácia učiteľa)

Označte iba jednu elipsu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

28. Čo ste si z tohto webináru odniesli do svojho života alebo učiteľskej praxe? \*

---

---

---

---

29. Bol pre vás 2. workshop prínosný? (timemanagement)

Označte iba jednu elipsu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

30. Čo ste si z tohto webináru odniesli do svojho života alebo učiteľskej praxe? \*

---

---

---

---

31. Bol pre vás 3. workshop prínosný? (komunikácia)

Označte iba jednu elipsu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

32. Čo ste si z tohto webináru odniesli do svojho života alebo učiteľskej praxe? \*

---

---

---

---

33. Bol pre vás 4. workshop prínosný? (psychohygiena)

Označte iba jednu elipsu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
úplne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	vôbec

34. Čo ste si z tohto webináru odniesli do svojho života alebo učiteľskej praxe? \*

---

---

---

---

35. Bol pre vás prínosnejšie webinár alebo otvorené kruhy? \*

Označte iba jednu elipsu

webinár/workshopy  
 otvorené kruhy  
 rovnako

36. Prečo si vybrali danú možnosť v predchádzajúcej otázke? \*

---

---

---

---

37. Čo sa ti na otvorených kruhoch páčilo? V čom ti pomohli? \*

---

---

---

---

38. Čo by si na otvorených kruhoch urobila inak, aby boli prínosnejšie? Čo sa ti nepáčilo? \*

---

---

---

---

39. Boli splnené očakávania, s ktorými si išliš do tohto projektu? \*

Označte iba jednu elipsu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	úplne

40. Chceli by ste čokoľvek dodať? Tu je na to priestor :)

---

---

---

---

