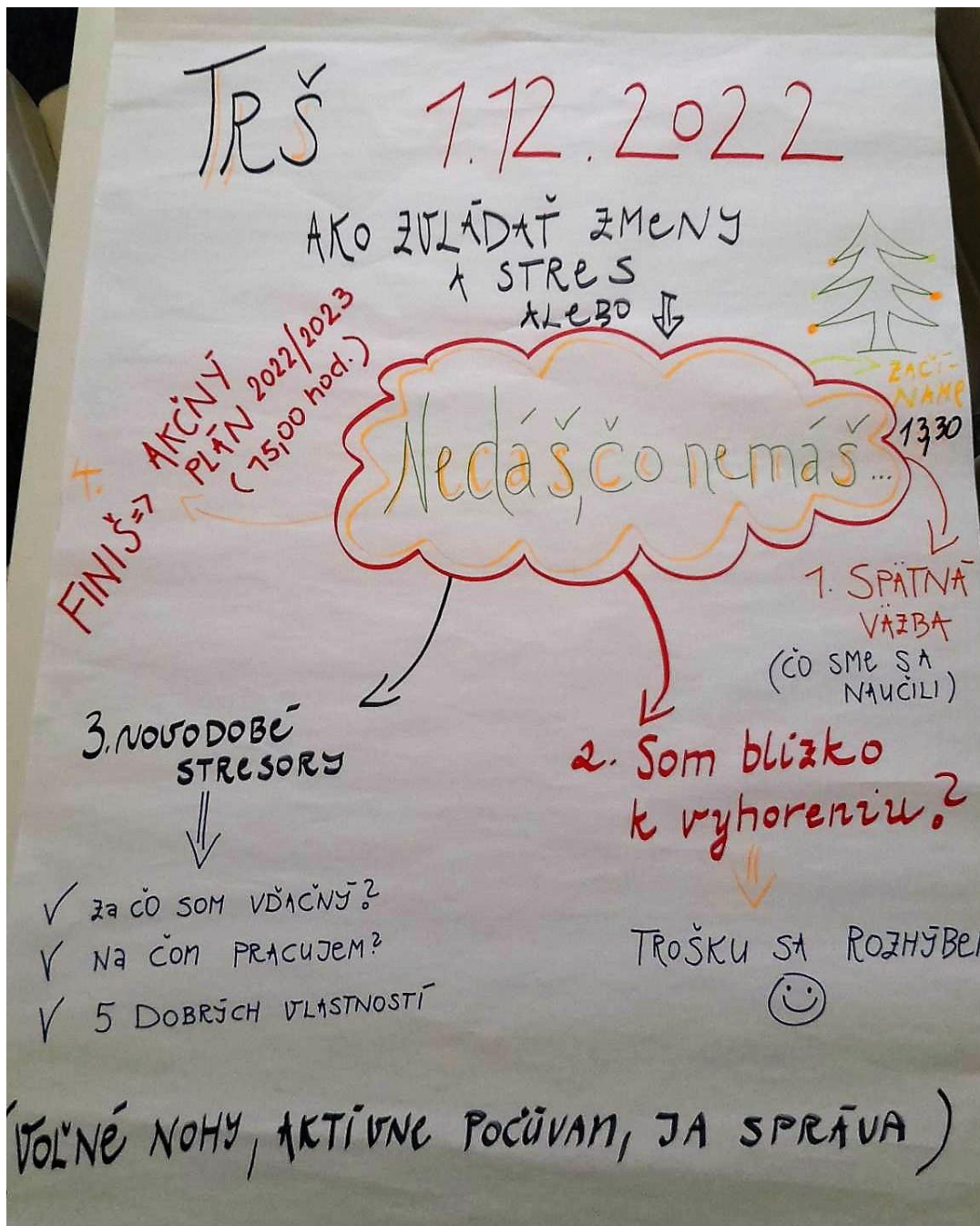


## Tím pre rozvoj školy

Aj v tomto školskom roku sme začali činnosť Tímu pre rozvoj školy. Ako taký tím vyzerá? Recept je jednoduchý. Zmiešame skupinu pedagógov s ingredienciami ako chuť k práci, inovatívne metódy, zamýšľanie sa nad pozitívnymi pedagogickými zmenami v práci a výsledkom je akčný plán pre rok 2022/2023. Naším cieľom je vytvárať v škole bezpečné prostredie pre všetkých, pracovať na spätnej väzbe, sociálnej klíme v škole a pozitívnej riadenej zmene. Spoločne potom informujeme a zapájame ostatných kolegov tak, aby to, na čom pracujeme bolo prístupné a inšpiratívne pre všetkých. Veríme, že aj takouto činnosťou podporujeme rast školy.

Vízia školy: „Rastieme a učíme sa spolu.“

Mgr. Silvia Reľovská





ČO PRE  
NÁS ZNAMENÁ

**PRIJATIE**

Byť akceptovaný  
a prijímaný taký  
aký som...

**PRIATELSTVO**

Úsmev  
Objatie  
Povzbudenie

**TVORIME**

**POZITÍVNA  
ENERGIA**

Ovládam sa!  
Hovorím tichým  
hlasom

**ISTOTA**

Viem, čo  
ma čaká...

**KOMUNIKÁČIA**

Férová,  
Otvorená

**KOMUNIKÁ-  
CIA**

Šdielanie,  
dávanie,  
prijímanie  
otvorenosť

**SLOBODA  
PREJAVU**

Mám možnosť  
vyjadriť svoj  
názor...

**PRAVIDLA**

Jasné,  
rovnaké  
pre všetkých

**DÔVERA**

Dobre  
fungujúce  
vzájomné  
vzťahy

**HARMÓNIA**

Pohoda,  
Pokoj, Ticho

**DÔVERA**

Vyjadrim  
svoj názor,  
Počúvam,

Som tolerantný

**ÚSMEV**

Radost'  
Smiech  
Humor

**PRÍSTUP**

Férový,  
Individuálny,  
Rovnocenný

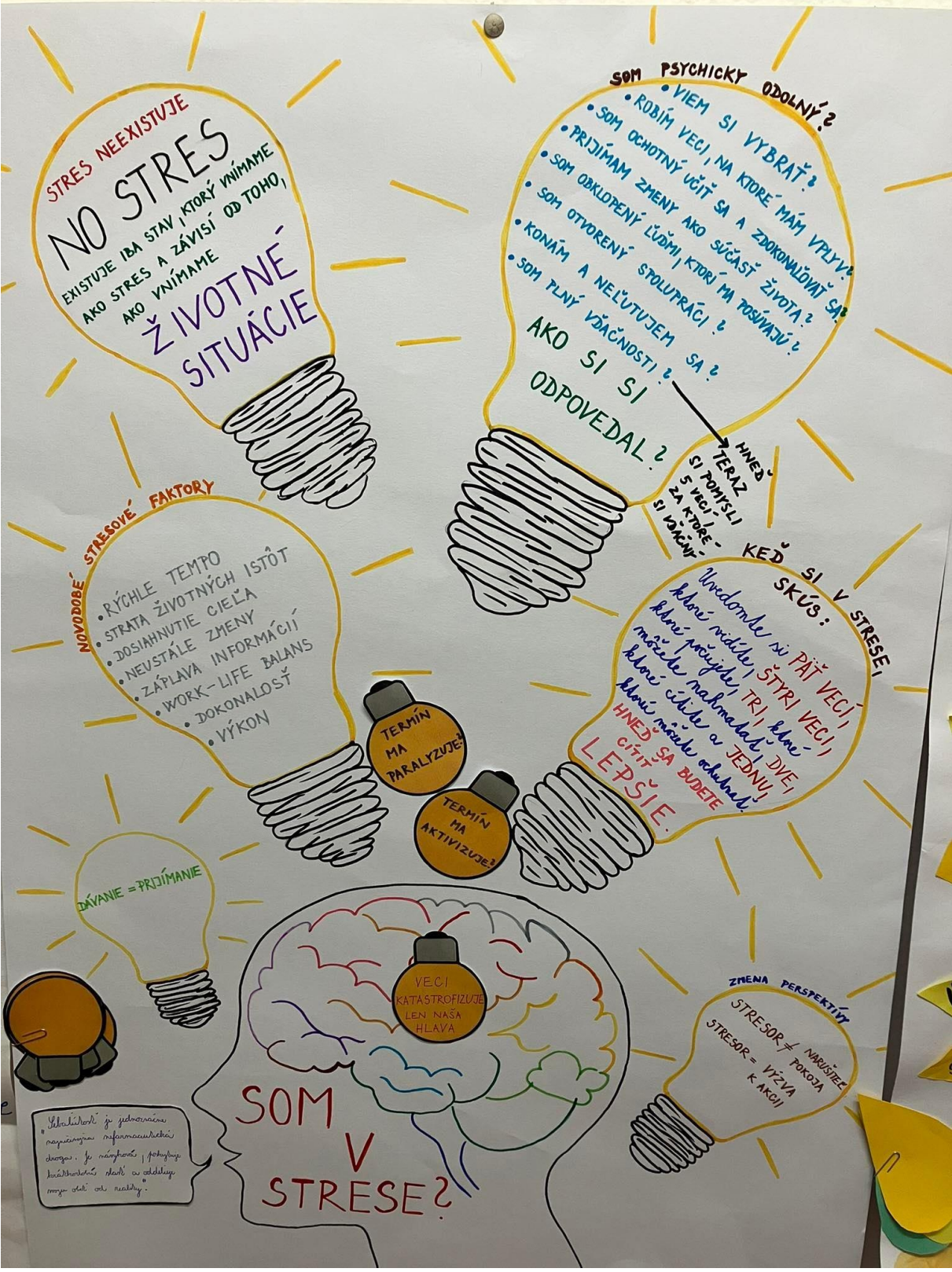
**BEZPEČNÉ PROSTREDIE**











**STRES NEEEXISTUJE**  
**NO STRES**  
 EXISTUJE IBA STAV, KTORÝ VNIÍMAME  
 AKO STRES A ZÁVISÍ OD TOHO,  
 AKO VNIÍMAME  
**ŽIVOTNÉ SITUÁCIE**

**SOM PSYCHICKY ODLNÝ?**  
 • VIEM SI VYBRÁŤ?  
 • ROBÍM VECI, NA KTORÉ MÁM VPLYV?  
 • SOM OCHOTNÝ UČIŤ SA A ZDOKONALŤ SA?  
 • PRÍJÍMAM ZMENY AKO SÚČASŤ ŽIVOTA?  
 • SOM ODKLOPENÝ LÚDMI, KTORÍ MA TOSIVNÚ?  
 • SOM OTVORENÝ STOLUTRÁCI?  
 • KONÁM A NEĽUTUJEM SA?  
 • SOM TLNÝ VĎAČNOSTI?  
**AKO SI SI ODPOVEDAL?**

**NOVODOBE STRESOVE FAKTORY**  
 • RÝCHLE TEMPO  
 • STRATA ŽIVOTNÝCH ISTÔT  
 • DOSIAHNUTIE CIEĽA  
 • NEVSTÁLE ZMENY  
 • ZÁPLAVA INFORMÁCIÍ  
 • WORK-LIFE BALANS  
 • DOKONALOSŤ  
 • VÝKON

**AKO SI SI ODPOVEDAL?**  
 HNEĎ  
 TERAZ  
 SI POKUŠI  
 S VEĽ-  
 ZA KTORÉ-  
 SI KÁČIŤ  
**KEĎ SI V STRESE**  
**SKUŠ:**  
 Uvedomte si **PÄT VECI**,  
 ktoré môžete, **ŠTYRI VECI**,  
 ktoré môžete, **TRJ**, ktoré  
 môžete, **príjete**, **DVE**,  
 ktoré môžete, **alebo**,  
 ktoré môžete, **alebo**,  
**HNEĎ SA BUDETE**  
**LEPŠIE.**

**DÁVANIE = PRÍJÍMANIE**

**TERHIN MA PARALYZUJE**

**TERHIN MA AKTIVIZUJE**

**VECI KATASTROFIZUJE LEN NASA HLAVA**

**ZMENA PERSPEKTÍV**  
**STRESOR = NARÚŽIEZ**  
**STRESOR = VÝZVA**  
**K AKO!**

Stres je jednorázová  
 napätá reakcia na  
 zmeny. Je súčasťou  
 každodennej činnosti  
 a môže byť  
 aj zdrojom  
 nových nápadov.

**SOM V STRESE?**

♥ Pri dávaní SV používam  
**JA JAZYK**

♥ Opisujem činnosť,  
nedávam hodnotenie

♥ Držím sa faktov,  
nezovšeobecňujem

♥ Nechávam priestor pre  
druhú stranu - Dialóg

♥ Som taktný, úprimný,  
priateľský, otvorený

**VYŽIADANÁ**

**FEEDBACK**

**VYVÁŽENA**

teória  
hamburgera



**ĎAKUJEM**

hľadám, čo mi SV  
môže dať



**POZITÍVNY  
CIEĽ**



Priestor na zmenu, na posun  
ďalej