

Ankieta do autorefleksji



*„Zapobieganie wypaleniu zawodowemu nauczycieli
w szkołach podstawowych”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158*

Fundacja Rozwoju Osobistego "Przystań"



Eastern Macedonia- Thrace, Regional Directorate of education, "EMTh RDE"



"Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności".



Co-funded by
the European Union

Odpowiadając na poniższe pytania będziesz mógł/mogła przemyśleć jaki wpływ ma na Ciebie praca i jakie działania możesz podjąć, żeby zacząć sobie lepiej radzić w wyzwaniach jakie napotykasz w swojej pracy.

Obciążenie pracą

1. Ile godzin w tygodniu pracujesz (weź pod uwagę nie tylko prowadzenie lekcji, ale także wszystkie pozostałe obowiązki, np. sprawdzanie prac, przygotowywanie się do lekcji)?

.....

2. Czy brakuje Ci czasu, żeby uporać się ze wszystkimi obowiązkami jakie masz w pracy?

- nigdy
- czasami
- często
- bardzo często
- ciągle

3. Jakie obowiązki są dla Ciebie największym obciążeniem?

.....

4. Jakie działania możesz podjąć, żeby Twoje obowiązki były dla Ciebie mniejszym obciążeniem (jeśli dotyczy)?

.....

Satysfakcja z pracy

1. Jak oceniasz poziom swojego zadowolenia z pracy?

- Jestem zadowolony/a
- Jestem umiarkowanie zadowolony/a
- Jestem niezadowolony/a

2. Co najbardziej lubisz w swojej pracy?

.....

3. Co najmniej lubisz w swojej pracy?

.....

4. Czy czujesz się doceniany/a przez przełożonych?

- Tak
- Nie

5. Czy czujesz się doceniany/a przez uczniów?

- Tak
- Nie

6. Czy uważasz, że Twoja praca ma sens?

- tak
- nie

7. Czy myślisz o tym, żeby zrezygnować z zawodu nauczyciela?

- Tak
- Nie
- Czasem rozważam

8. Co możesz zrobić, aby Twoja satysfakcja z pracy była większa (jeśli dotyczy)?

.....

Stres

1. Jak często odczuwasz stres w związku z pracą?

- często
- czasami
- rzadko
- nigdy

2. Jakie są główne powody stresu w Twojej pracy (jeśli dotyczy)?

.....

3. Czy odczuwasz nawracające objawy stresu, takie jak?:

- Lęk (tak/nie)
- Drażliwość (tak/nie)
- Zmęczenie (tak/nie)
- Problemy ze snem (tak/nie)
- Trudności z koncentracją (tak/nie)
- Objawy somatyczne stresu, np. bóle brzucha, głowy (tak/nie)
- Poczucie smutku lub beznadziejności (tak/nie)

4. Co możesz zrobić, żeby poprawić swoje samopoczucie (jeśli dotyczy)?

.....

Wsparcie otoczenia

1. Czy masz z kim porozmawiać o swoich trudnościach?

- Tak
- Nie

2. Czy Twoi przełożeni Cię wspierają?

- Tak
- Nie

3. Czy pozostałe osoby, z którymi pracujesz dają Ci wsparcie?

- Tak
- Nie

4. Jakie działania możesz podjąć, aby uzyskać więcej wsparcia ze strony osób z Twojego otoczenia (jeśli dotyczy)?

.....

Wsparcie ekspertów

1. Czy szkolenia doskonalące Twoje kompetencje osobiste byłyby dla Ciebie rozwijające?

- Tak
- Nie

Jeśli tak, to jakie kompetencje chciałabyś/chciałbyś rozwijać:

- radzenie sobie ze stresem, (tak/nie)
- rozpoznawania własnych zasobów i deficytów związanych z kompetencjami nauczyciela, oraz stawianie sobie adekwatnych do tego celów, (tak/nie)
- dbanie o poczucie własnej wartości, (tak/nie)
- sprawczość, (tak/nie)
- rozpoznawanie i radzenie sobie z emocjami, (tak/nie)
- zarządzanie czasem pracy, (tak/nie)

2. Czy szkolenia doskonalące Twoje kompetencje społeczne byłyby dla Ciebie rozwijające?

- Tak
- Nie

Jeśli tak, to jakie kompetencje chciałabyś/chciałabyś rozwijać:

- współpracę z rodzicami oraz kadrą pedagogiczną, (tak/nie)
- rozwiązywanie konfliktów, (tak/nie)
- asertywność oraz skuteczną komunikację, (tak/nie)

3. Czy uważasz, że indywidualne konsultacje z Ekspertem ds. Wypalenia Zawodowego mogłyby korzystać wpłynąć na radzenie sobie z trudnościami z jakimi się stykasz w swojej pracy?

- Tak
- Nie

4. Czy czujesz tak duże obciążenie pracą, że potrzebujesz skorzystać także ze wsparcia eksperta spoza szkoły, np. psychologa, psychoterapeuty?

- Tak

- Nie

5. Jakiego kroki powinienes/powinnaś przedsiwziąć, aby uzyskać wsparcie ekspertów (jeśli dotyczy)?

.....