

PROFESJONALNY ROZWÓJ NAUCZYCIELA

Anna Biś



Rozwój zawodowy rozumiany jest jako działania, które rozwijają indywidualne umiejętności, wiedzę, doświadczenie, a także inne cechy charakteryzujące nauczyciela (TALIS, 2009, s.18) doskonalenie, które w dużym stopniu obejmuje własne uczenie się na podstawie doświadczenia oraz samokształcenia i doksztalcania.

Można określić rozwój także jako bycie aktywnym członkiem społeczności szkolnej i lokalnej, oraz reagowanie na nowe wyzwania społeczne i edukacyjne.

Według Day to proces, w którym osoba rozwija swoją wiedzę, umiejętności czy inteligencję emocjonalną, niezbędne do profesjonalnych przemyśleń, planowania i organizacji pracy dydaktyczno-wychowawczej oraz współpracy z innymi nauczycielami, uczniami i rodzicami (Day, 2004, s. 21).

5 faz etapów rozwoju zawodowego nauczycieli wg H.L. Dreyfusa i S.E. Dreyfusa:

- **nowicjusz**, którego charakteryzuje sztywne trzymanie się wyuczonych zasad i reguł oraz niewielka percepcja sytuacyjna i brak własnego osądu,
- **zaawansowany początkujący**, cechujący się ograniczoną percepcją sytuacyjną i nadawaniem tej samej rangi wszystkim aspektom pracy,
- **kompetentny nauczyciel**, którego charakteryzuje umiejętność postrzegania własnych działań w perspektywie dalekosiężnych celów i stosowanie standardowych rozwiązań,
- **biegły nauczyciel**, wyróżniający się zdolnością postrzegania sytuacji w sposób holistyczny oraz umiejętnością podejmowania racjonalnych decyzji i stosowania nieszablonowych rozwiązań,
- **ekspert**, cechujący się intuicyjnym rozumieniem różnorodnych sytuacji i wykorzystywaniem analitycznego sposobu jedynie w nowych okolicznościach, z posiadaniem wizji tego, co możliwe (Kwiatkowska, 2008).

Oceń od 1 do 10 w jakim miejscu jesteś na skali pytań.
Gdzie 1 oznacza sam początek drogi a 10 to idealne doświadczenie jakie chcesz posiadać w tym obszarze.

■ Metody planowania zadań

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

■ Sposoby na sprawdzanie postępów

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

■ Komunikacja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dziś krótko o:

- Zniekształceniach poznawczych
czyli co utrudnia nam zrozumieć
siebie i innych.
- Potrzebach oraz sposobie ich
wyrażania.
 - Metodach planowania.
- Sposobach na refleksyjność.

ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE



Oto lista najpowszechniejszych błędów w myśleniu. Niektóre z nich dotyczą Twojego sposobu myślenia. Zapoznaj się z nimi i spróbuj rozpoznać te, które znajdujesz u siebie.

1. **Myślenie czarno-białe** - widzimy tylko dwie skrajne możliwości, nie dostrzegając pośrednich rozwiązań: „Jeśli nie odniosę całkowitego sukcesu, to jestem do niczego”.
2. **Nadmierne uogólnianie** - wyciągamy ogólny negatywny wniosek, który daleko wykracza poza bieżącą sytuację: „Ponieważ czułam się nieswojo na spotkaniu, to znaczy, że nie mam cech koniecznych do nawiązania przyjaźni.”
3. **Filtr mentalny** (selektywna uwaga) - nadmiernie skupiamy się na jednym negatywnym szczególe, zamiast uwzględnić pełen obraz: „Dostałem jedną niską notę w ocenie rocznej (w której było również kilka dobrych ocen). To oznacza, że źle pracuję.”
4. **Personalizacja** - jesteśmy przekonani, że inni zachowują się negatywnie z naszego powodu. Nie bierzemy pod uwagę bardziej prawdopodobnych wyjaśnień: „Mechanik był dla mnie niemiły, bo zrobiłem coś nie tak”.

5. Arbitralne wnioskowanie - wyciąganie wniosków nie mając do tego wystarczających podstaw: „Pani w autobusie się przesiadła, bo jej się nie spodobałem”

6. Czytanie w myślach - uważamy, że wiemy, co myślą inni, nie uwzględniając innych, bardziej prawdopodobnych możliwości: „On myśli, że nie mam pojęcia o tym zadaniu”.

7. Wyolbrzymianie / umniejszanie - oceniając siebie, inne osoby czy sytuacje nie opieramy się na rozsądnych przesłankach, lecz wyolbrzymiamy negatywne aspekty i/lub umniejszamy pozytywne: „Mierne oceny dowodzą, że jestem niekompetentna. Dobre oceny nie dowodzą, że jestem inteligentna.”

8. Katastrofizacja - przewidujemy negatywną przyszłość, nie biorąc pod uwagę innych, bardziej prawdopodobnych możliwości: „Tak się rozkleję, że nie będę w stanie normalnie funkcjonować”.

9. **Uzasadnienie emocjonalne** - myślimy, że coś musi być prawdą, gdyż mocno to "czujemy", lekceważąc lub pomijając dowody na rzecz tezy przeciwnej: „Wiem, że wiele rzeczy w pracy robię dobrze, ale nadal czuję, że jestem do niczego”.

10. **Etykietowanie** - przyklejamy sztywne, ogólnikowe etykiety sobie i innym, nie biorąc pod uwagę, że dowody mogą sugerować mniej katastrofalne wnioski: „Jestem nieudacznikiem. On jest do niczego.”

11. **Przepowiadanie przyszłości** - wymyślanie przyszłości, fantazjowanie na temat tego, co będzie: „Wiem co zaraz powiesz”, „To się nie uda”.

Jakie to zniekształcenie
poznawcze:
„Jeśli nie zrealizuje tego
zadania to znaczy, że
jestem beznadziejna/y”.

- A) Myślenie czarno- białe
- B) Przepowiadanie przyszłości
- C) Arbitralne wnioskowanie

Kto ma rację?



Podstawowe potrzeby

- Bezpieczne przywiązanie do innych (bezpieczeństwo, stabilność, troskliwa opieka i akceptacja).
- Autonomia, kompetencja i poczucie tożsamości.
- Wolność wyrażania ważnych potrzeb i emocji.
- Spontaniczność i zabawa.
- Realistyczne granice i samokontrola.
- Koherencja czyli poczucie sensu.
- Sprawiedliwość.
- Dobry kontakt z ciałem.

Potrzeby:

- niezaspokojenie potrzeb jest źródłem stresu;
- są powszechne, uniwersalne;
- potrzeby to pęd, który utrzymuje nas przy życiu i który sprawia, że podejmujemy działanie;
- każda istota ma takie same potrzeby, być może nie w tej chwili;
- uczucia, emocje są „dzieckiem” naszych potrzeb;
- wyrażanie potrzeb to lepsze zrozumienie między ludźmi, budowanie relacji.

Komunikowanie potrzeb

- Co się wydarzyło/ co widzę?- FAKTY
 - Jak się z tym czuję?- UCZUCIA
 - Czego bym chciał/a?- POTRZEBA
 - Chcę aby...- PROŚBA
-
- Widzę, że w klasie zeszyty leżą na podłodze, jestem zła kiedy, chce punktualnie rozpocząć lekcję, potrzebuje, aby po przerwie dzieci były w ławce i miały zeszyt i długopis.
- Vs
- Nigdy nie mogę wam zaufać, wszystko jest rozrzucone, jak mam prowadzić lekcje.

Odróżnij ocenę od obserwacji

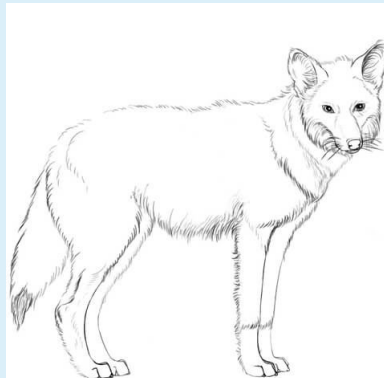
Bo ty
nigdy...

Jesteś
starsza
ustąp mi...

Cieszę się,
że robimy to
razem

Chciałabym,
żebyś mi
pomogła

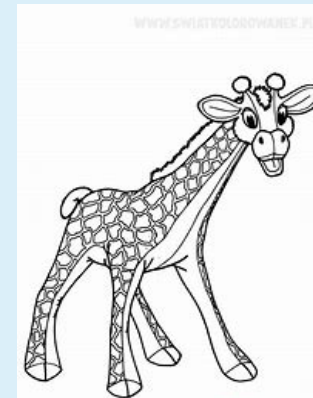
Jesteś
leniwy



SZAKAL

KONTRA

ŻYRAFA



Znow to
zrobiłaś!

Jeśli nie
pójdiesz ze
mną do kina
to...

Widzę, że
jesteś
smutna

To ważne,
chcę żebyś
mnie
posłuchał

Boję się, że
się spóźnimy

Odróżnij ocenę od obserwacji

Ocena vs spostrzeżenie

Nigdy nie robisz tego, czego chcę vs kiedy ostatnio proponowałam ci jakąś wspólną aktywność trzy razy z rzędu odmówiłeś, mówiąc, że nie chcesz.

On ciągle nas odwiedza vs on odwiedza nas przynajmniej 3 razy w tygodniu.

Darek to kiepski piłkarz vs Darek w ostatnich 4 meczach, nie strzelił żadnej bramki.

Komunikacja w pigułce

1. Obserwacja → widzę, że... jesteś 20 min później.
2. Uczucie → smutno mi/ zdenerwowałam się.
3. Potrzeba → nie lubię kiedy... (się spóźniasz a jesteśmy umówione)
4. Prośba → chciałabym abyś... (pisała sms kiedy się spóźnisz

Komunikat:
„Jesteś totalnie
nieodpowiedzialny,
nie mogę nigdy na
ciebie liczyć”

Nadawcą będzie:

A) Szakal

B) Żyrafa

METODY PLANOWANIA



S

- **Sprecyzowany** – musimy konkretnie wiedzieć co ma zostać zrobione

M

- **Mierzalny**- w jaki sposób poznasz, że cel został osiągnięty

A

- **Atrakcyjny**- jeśli jest zbyt łatwy nie mamy motywacji do jego zdobycia

R

- **Realny**- czy posiadając określone zasoby, cechy , siły i czas jest to możliwe do osiągnięcia.

T

- **Terminowy**- w jakim czasie będzie on zrealizowany, warto sprawdzać kolejne etapy i terminy.

Metoda SMART jest zazwyczaj stosowana dla określenia celu.

Określenie celu często pomaga aby zdefiniować zadania, będące krokami do jego osiągnięcia. Pozwala sprawdzić czy jest on realny, czy potrzeba nam pomocy do jego realizacji, czy jest on zgodny z naszymi możliwościami i chęcią realizacji. Cel to siła napędowa naszych działań, motywator, nadający naszemu postępowaniu rozpęd. Cele są wyobrażeniami przyszłości.

Wersja rozszerzona to SMARTER:
w tej wersji dodajemy:

Ekscytujący – to może poprawić motywację i wydobyć dodatkową energię

Zapisany – na papierze lub w formie elektronicznej. Wiele badań wskazuje, że to prosty sposób na zwiększenia szans na realizację planów.

Jak poradzić sobie z ogromnym zadaniem?

Tak jak z jedzeniem 😊

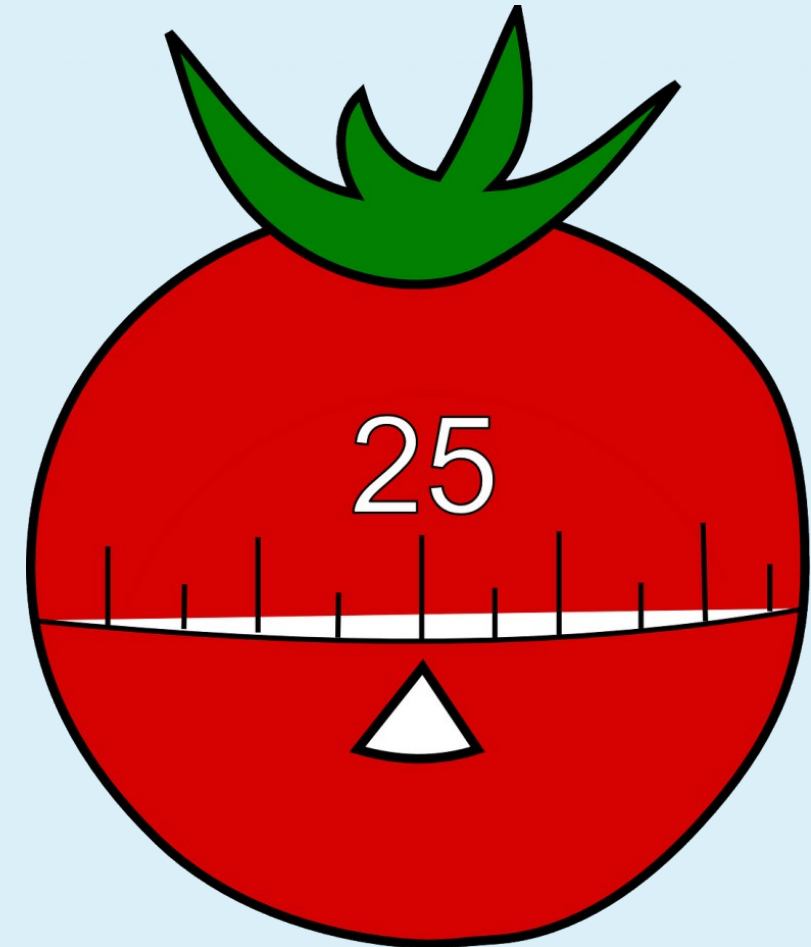
Metoda Salami. Odkrawać po małym kawałeczku, dzielić na mniejsze porcje i powoli „zjadać”.

Zdarza się, że projekt wydaje się nam bardzo duży. Jeśli realizujemy go samodzielnie dzielimy zadania na mniejsze punkty. Realizacja kolejnych etapów będzie zdecydowanie bardziej motywująca. Jeśli są takie możliwości warto sprawdzić, kto może nas wesprzeć i wówczas podzielić role i zadania w zespole.



Technika POMODORO:

1. Zdecyduj, jakie zadanie ma być wykonane.
2. Ustaw czasomierz (zazwyczaj na 25 minut)
3. Pracuj nad zadaniem.
4. Zakończ pracę, gdy zadzwoni zegar i umieść znacznik kontrolny na kartce.
5. Jeśli masz mniej niż cztery znaczniki kontrolne, zrób krótką przerwę (3 – 5 minut), a następnie przejdź do kroku 2.
6. Po czterech pomodoros, zrób dłuższą przerwę (15 – 30 minut), wyzeruj liczbę znaczników, a następnie przejdź do kroku 1.



Analiza SWOT pomaga w planowaniu strategicznym. Skupia się na ocenianiu mocnych i słabych stron oraz szansach i zagrożeniach. Ta metoda pozwala nam zrozumieć, gdzie jesteśmy i co powinniśmy zrobić, by osiągnąć cele. W ramach **analizy mocnych i słabych stron** definiujemy nasze atuty i obszary do poprawy.

Dzięki analizie SWOT, planowanie strategiczne staje się skuteczniejsze. Identyfikujemy kluczowe czynniki sukcesu czy porażki. Pozwala to śledzić postępy i reagować na zmiany.

Z analizy SWOT wynika, że daje ona pełny obraz sytuacji. Pomaga to w podejmowaniu świadomych decyzji. Skupiamy się na najkorzystniejszych działaniach, oceniając mocne i słabe strony oraz szanse i zagrożenia.

Element	Opis
Mocne strony	Wysoka motywacja, doświadczenie zawodowe, efektywna komunikacja.
Słabe strony	Brak czasu na dodatkowe szkolenia, ograniczone zasoby finansowe.
Możliwości	Rozwój technologii, dostępność nowych rynków, sieć kontaktów.
Zagrożenia	Zmiany w przepisach.

Wybór metody warto dostosować pod siebie. Uwagę zwrócić należy m.in. na cel, kontekst sytuacyjny, co jest zgodne z Twoimi oczekiwaniami. Warto wypróbować różne metody i dopasować je do siebie. To co sprawdza się u Twojego kolegi w dziale może nie sprawdzać się tak samo dobrze u Ciebie. Ilość zadań nie może przewyższać Twoich możliwości- wówczas pozostanie tylko frustracja.

ZASADA ABC

Ułóż zadania od najważniejszego. Jeśli nie skończysz zadań z grupy A (zadania najważniejsze), nie zaczynasz grupy B ani C.

Zjedz tę żabę

Brian Tracy w swojej książce uczy aby zaczynać dzień od największych i najgorszych żab czyli zadań, które są najtrudniejsze i najważniejsze jako pierwsze.

Która z przedstawionych metod polega na działaniu w 25-cio minutowych sekcjach?

- A) ABC
- B) SMART
- C) POMODORO

EFEKTYWNE STAWIANIE CELÓW

Sposób, w jaki określasz cele, bardzo silnie wpływa na ich efektywność. Stosuj poniższe punkty przy określaniu celów:

- Pozytywne stwierdzenia**

Wyrażaj swoje cele pozytywnie: "Wykonywać tę procedurę dobrze" jest o wiele lepszym celem niż, "Nie robić głupich błędów".

- Określ priorytety**

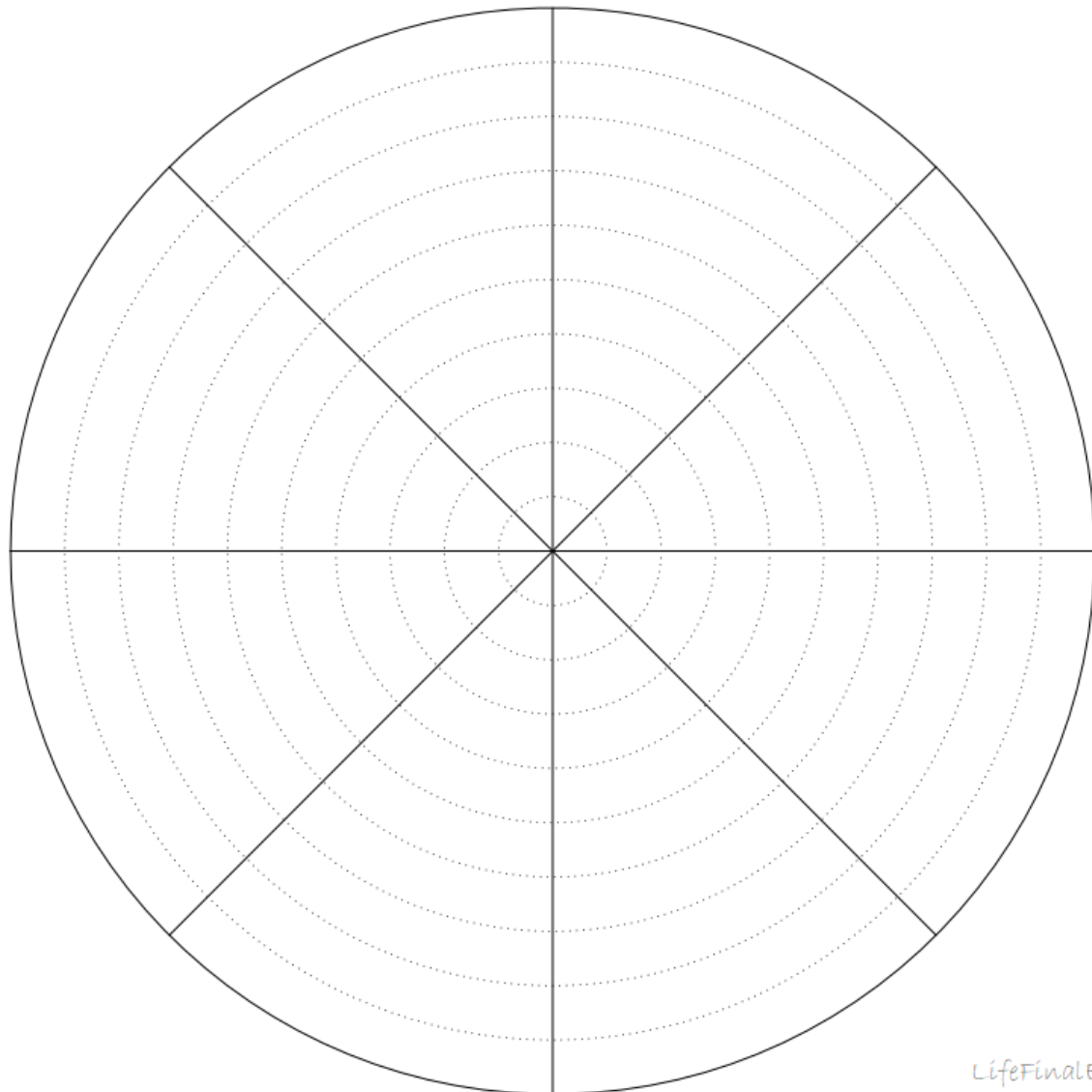
Jeśli masz kilka celów, daj każdemu odpowiedni priorytet. To pomoże ci uniknąć uczucia przytłoczenia przez posiadanie zbyt wielu celów i pomoże skierować swoją uwagę na najważniejsze z nich. Zapisuj cele, aby uniknąć zamieszania i nadać im większą siłę.

- Twórz operacyjne cele małe**

Cele, do których dążysz w małych odcinkach czasu (np. dzisiaj) powinny być małe i osiągalne. Jeśli cel jest zbyt duży, wówczas wydaje się, że nie robisz żadnego postępu w jego kierunku. Dzisiejszy cel powinien wynikać z większego celu.

REFLEKSYJNOŚĆ





LifeFinalEdited.pl

Najczęściej wybierane sfery życia to:

- Praca
- Zdrowie
- Rozwój osobisty
- Rodzina
- Duchowość
- Finanse
- Przyjaciele i znajomi
- Czas wolny

Wybrane sfery życia należy wpisać w kawałki koła nadając im ocenę w obecnym momencie od 1 do 10.

Pomaga sprawdzić to poziom satysfakcji i spojrzeć w przyszłość.

Pomocne pytania :

- Co chcesz zmienić?
- Gdzie jest wystarczająco dobrze?
- A chcesz poprawić jako pierwsze?
- Co jest na ten moment najważniejsze? Czy zawsze ta sama sfera jest na pierwszym miejscu?
- Gdzie chcesz być na skali za rok/ dwa?
- Co możesz zrobić już teraz aby tam dotrzeć?
- Co dałby tobie wynik 10 dla poszczególnych wartości?
- Co się stanie jeśli nie wprowadzisz żadnych zmian?
- W których sferach możesz dokonać najszybszych zmian?
- Kto może Cię wesprzeć?
- Czy coś cię zaskoczyło?
- Co dla ciebie znaczy zdrowie/ rodzina/ praca?
- Czy kiedyś w Twoim życiu było w tej sferze poczucie, że jesteś na 10?

- Dziennik- może przybierać różne formy- moja propozycja to zapisywanie rzeczy, które w ciągu dnia/ tygodnia/ miesiąca zostały osiągnięte i zrobione dobrze. Pomaga w budowaniu pewności siebie, sprawczości- pokazuje ile rzeczy realizujesz w pracy.
- Skalowanie- metoda polegająca na określeniu poziomu danej umiejętności.
- Pozytywne myślenie to klucz do sukcesu. Pomaga budować pewność siebie. Sprawia, że wyzwania stają się szansami.
- Ludzie skupieni na dobrych stronach życia częściej odnoszą sukcesy.

Pomocne są także formy takie jak:

- Coaching
- Superwizja
- Mindfulness.

Dziennik

Myśli	Emocje	Zachowanie	Konsekwencja
Świetnie zrobiłam to zadanie	Radość, zadowolenie	Podziękowałam koleżance z pracy za wskazówki	Dobra ocena dyrektora, wzmocnienie pewności siebie, budowanie relacji z koleżanką.
Ona nigdy mnie nie wspiera	Zawiedzenie, złość, frustracja	Nie odebrałam telefonu od koleżanki	Od 2 dni nie rozmawiałyśmy, jestem poddenerwowana.

(jake to zniekształcenie poznawcze?)

Monitorowanie postępów wpływa na wiele aspektów życia. Od pracy po życie prywatne. Regularne śledzenie postępów pomaga zrozumieć mocne i słabe strony. To z kolei pozwala na lepsze podejmowanie decyzji.

Świadomość osiągnięć ułatwia zauważenie, co działa, a co nie. Dzięki temu możesz szybko wprowadzać poprawki. To zwiększa Twoje szanse na sukces i satysfakcję. Konsekwencja i systematyczność są kluczowe w długotrwałych projektach.

Regularne monitorowanie nie ogranicza się tylko do mierzalnych aspektów życia. Jest ważne dla pewności siebie i motywacji. Sprawia, że jesteś bardziej zaangażowany w realizację celów. To przekłada się na pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące życie.

Oceń czy powyższe informacje pomogły Ci wzmocnić umiejętności.

■ Metody planowania zadań

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

■ Sposoby na sprawdzanie postępów

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

■ Komunikacja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dziękuję za Twoją obecność.

Kontakt:

sukces@annabiscoach.pl

<https://www.annabiscoach.pl/>

