



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SENSE



wielokropki

mentoring dobrostan kompetencje środowisko

Prototyp

Zakres Zasobnika

Materiał powstał w ramach umowy o powierzenie grantu 10/POPO/2024,
realizowanej w projekcie „POPOJUTRZE 3.0 – KSZTAŁCENIE”
(FERS.05.01-IZ.00-0007/23)

Spis zawartości:

Wymagania zgodne z WSiN

*Komentarz autorek

Cel tego produktu?

Co będzie zawierał?

Do kogo będzie skierowany ?

Koncept narracji Zasobnika

Struktura produktu

Próbki tekstu Zasobnika

Wymagania zgodne z WSiN:

Zakres umożliwiający przygotowanie: 4 rozdziały, po min. 15 stron tekstu A4, format plik PDF lub równoważny, do wydruku B5 lub równoważny; 4-częściowy zasobnik w formacie "książka otwarta" który umożliwi rozpoczęcie korzystania linearnie lub z dowolnego punktu. Niewielki format, podręczny, dostępny jako pdf, z opcją wydruku - wówczas podręcznik może być notesem/indywidualną kartą pracy w modelu nanolearningu, współistniejącą z pozostałymi materiałami

*Komentarz autorek

Na tym etapie przedstawiamy próbki dwóch rozdziałów: **Mentoring** i **Dobrostan**. To wersje prototypowe, które nie mają jeszcze ostatecznej struktury i pozostają w formie jednolitego tekstu bez elementów graficznych. W finalnej wersji planujemy zastosować strukturę zgodną z kolorystyką kropek z logo naszej innowacji, a także wzbogacić materiał o warstwę wizualną w postaci grafik.

Obecnie przesłane próbki zostały przygotowane przez dwie różne osoby. W drugim etapie pracy ujednolicimy styl, aby całość była spójna i harmonijna.

Cel tego produktu?

Zasobnik to inspirujący materiał, który dostarcza wiedzy w kluczowych obszarach edukacji: mentoringu, dobrostanu i uważności, kompetencji 4K oraz środowiska szkolnego. Zawiera przykłady sprawdzonych rozwiązań z Polski i ze świata oraz praktyczne narzędzia, które pomagają wdrożyć te idee w codziennej pracy nauczycieli.

Jego celem jest nie tylko wsparcie merytoryczne pedagogów, ale także ukazanie, jak synergia tych elementów może wzbogacić szkołę, tworząc przestrzeń sprzyjającą rozwojowi zarówno nauczycieli, jak i uczniów.

Co będzie zawierał?

Zasobnik będzie zawierał 4 rozdziały: "Mentoring w edukacji", "Dobrostan i uważność", "Kluczowe kompetencje (4K)" oraz "Środowisko szkolne". Dodatkowo będzie zawierał grafikę wzmacniającą i ilustrującą treść.

Do kogo będzie skierowany ?

Materiał jest dedykowany dyrektorom oraz nauczycielom, którzy cenią sobie zdobywanie wiedzy poprzez czytanie i preferują treści dostosowane do stylu wizualnego uczenia się.

Koncept narracji Zasobnika

Zasobnik opiera się na narracji inspirowanej podróżą Bohatera – uniwersalnym schematem opisywanym przez Josepha Campbella w Bohaterze o tysiącu twarzy (1949). Ta opowieść to metafora transformacji, wyjścia poza strefę komfortu, mierzenia się z wyzwaniami i redefiniowania własnej roli w edukacji.

Podróż Bohatera to nie tylko historia nauczycieli i liderów, ale też uczniów, którzy rozwijają się, zdobywając nowe doświadczenia. Inspirujące rozmowy i mentoring pełnią rolę drogowskazów,

wspierając w odkrywaniu nowych ścieżek. Bohater wraca do swojego świata odmieniony – silniejszy, bogatszy w wiedzę i gotowy, by dzielić się nią z innymi.

Struktura produktu

1. Podróż Bohatera

Status quo

Wezwanie

Wejście – wyzwanie – wsparcie.

2. Mentoring

Wprowadzenie

Być może pamiętasz...

Czym jest mentoring i dlaczego warto realnie stosować go w edukacji nie tylko w trakcie awansu zawodowego

Główne zasady skutecznego mentoringu

Narzędzia mentoringowe

Korzyści mentoringu w liczbach – konkretne dane i przykłady skutecznych programów mentoringowych

Inspiracje z innych krajów

Mentoring, tutoring, coaching – różnice między tymi formami wsparcia i jak je stosować w edukacji?

Dlaczego mentorem nie może być każdy?

Podsumowanie

4. Dobrostan i uważność

Wprowadzenie

Dobrostan ciała

Dobrostan umysłu

Narzędzia wspierające dobrostan

Podsumowanie

5. Kompetencje

Wprowadzenie

Omówienie kluczowych kompetencji

Narzędzia wspierające rozwój kompetencji

Podsumowanie

6. Środowisko szkolne

Wprowadzenie

Kluczowe zagadnienia

Narzędzia wspierające rozwój środowiska szkolnego

Podsumowanie

7. Podróż Bohatera. Powrót.

1. Podróż Bohatera

Wprowadzenie do koncepcji podróży bohatera. Nadanie nurtu narracyjnego.

Status quo

Krótki przegląd aktualnej sytuacji w edukacji, identyfikacja kluczowych wyzwań oraz powody realizacji projektu Wielokropki. Odniesienie do wyników badań (w tym własnych).

Wezwanie

Wskazanie na to, jakie wymagania stoją przed nauczycielami, jakie umiejętności i kompetencje są kluczowe w dynamicznie zmieniającym się świecie edukacji?

Wejście - wyzwanie - wsparcie

O materiale, który oferuje zasobnik, aby wspierać nauczycieli w ich drodze do rozwoju.

Przedstawienie w jaki sposób innowacja społeczna Wielokropki może wspierać nauczycielki i nauczycieli w sprostaniu wymaganiom współczesności.

2. Mentoring

Wprowadzenie

Mentoring to jedna z najstarszych i najbardziej efektywnych metod wspierania rozwoju osobistego i zawodowego. Jego korzenie sięgają czasów starożytnej Grecji, gdzie w *Odysei* Homera pojawia się postać Mentora – mądrego doradcy Telemacha. Współcześnie mentoring znajduje zastosowanie w wielu dziedzinach, od biznesu po edukację, stając się kluczowym narzędziem wsparcia nauczycieli i uczniów.

Być może pamiętasz...

Mentoring to proces, który często pojawia się w naszym życiu, choć nie zawsze nazywamy go w

ten sposób. Być może pamiętasz osobę, która pomogła ci na początku twojej zawodowej ścieżki... Mentoring w edukacji to więcej niż przekazywanie wiedzy – to relacja oparta na zaufaniu, wsparciu i wzajemnym uczeniu się.

Czym jest mentoring i dlaczego warto realnie stosować go w edukacji nie tylko w trakcie awansu zawodowego

Mentoring jako proces, w którym doświadczony nauczyciel (mentor) wspiera mniej doświadczoną koleżkę (mentee) w jego rozwoju zawodowym i osobistym. W edukacji mentoring pomaga:

- podnieść jakość nauczania,
- zwiększyć motywację nauczycieli,
- budować kulturę współpracy w szkołach,
- zapobiegać wypaleniu zawodowemu.

Główne zasady skutecznego mentoringu

Aby mentoring przynosił oczekiwane efekty, warto kierować się kilkoma kluczowymi zasadami:

- Dobrowolność
- Partnerstwo
- Indywidualizacja
- Czas i cierpliwość
- Refleksja i rozwój

Narzędzia mentoringowe

- Sesje mentoringowe
- Pytania coachingowe
- Karty mentoringowe
- Dziennik rozwoju

Korzyści mentoringu w liczbach – konkretne dane i przykłady skutecznych programów mentoringowych

Badania pokazują, że mentoring przynosi wymierne korzyści. Tu podamy kilka kluczowych danych liczbowych pokazujących jakie obszary wzmacnia i w jakim stopniu.

Inspiracje z innych krajów

W różnych krajach mentoring przybiera różne formy. Oto kilka inspirujących przykładów:

- Finlandia – model grupowego mentoringu, w którym nauczyciele wspierają się nawzajem w małych zespołach.
- Wielka Brytania – programy mentoringowe dla początkujących nauczycieli prowadzone przez doświadczonych pedagogów.
- Australia – system mentorowania w ramach wspólnot edukacyjnych, łączący różne szkoły w regionie.

Mentoring, tutoring, coaching – różnice między tymi formami wsparcia i jak je stosować w edukacji?

Choć mentoring, tutoring i coaching często są ze sobą mylone, każda z tych metod ma inne cele i zastosowanie.

Dlaczego mentorem nie może być każdy?

Mentoring wymaga określonych kompetencji i predyspozycji. Nie każdy nauczyciel, mimo doświadczenia, będzie dobrym mentorem. Cechy dobrego mentora.

Podsumowanie

4. Dobrostan i uważność

Wprowadzenie

Czym jest dobrostan i dlaczego jego dbałość powinna być kluczowa w pracy nauczyciela? Jak dobrostan wpływa na jakość nauczania i uczenia się?

Dobrostan ciała

Omówienie kluczowych komponentów dobrostanu ciała takich, jak:

- **Sen** – rola snu w regeneracji organizmu i poprawie funkcjonowania umysłu.
- **Ruch** – wybór aktywności dostosowanej do możliwości i potrzeb nauczyciela.
- **Oddech** – techniki oddechowe wspierające redukcję stresu i koncentrację.
- **Jedzenie** – znaczenie zdrowej diety w budowaniu odporności i energii.
- **Dotyk** – rola kontaktu fizycznego w redukcji stresu i budowaniu relacji (np. świadoma praca z dotykiem w terapii i edukacji).

Dobrostan umysłu

Omówienie kluczowych komponentów dobrostanu umysłu takich, jak:

- **Otoczenie wspierające dobrostan** – jakie czynniki środowiskowe mają wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne?
- **Osoby** – znaczenie relacji interpersonalnych w budowaniu dobrostanu nauczyciela (współpraca z uczniami, rodzicami i innymi nauczycielami).
- **Przestrzeń w domu** – jak stworzyć otoczenie sprzyjające odpoczynkowi i regeneracji?
- **Co nie sprzyja dobrostanowi?** – identyfikacja czynników negatywnie wpływających na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Narzędzia wspierające dobrostan

Prezentacja narzędzi wspierających dobrostan takich, jak:

- Praktyczne techniki relaksacyjne i medytacyjne.
- Ćwiczenia na poprawę koncentracji i redukcję stresu.
- Strategie zarządzania czasem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Podsumowanie

5. Kompetencje

Wprowadzenie

- Kluczowe, przyszłości, miękkie, jutra... Jeśli kompetencje to jakie?
- Przegląd wybranych kafeterii kompetencji i omówienie kluczowych kompetencji (4K)
- Kompetencje w procesie edukacji. Jakie korzyści przynosi rozwijanie tych kompetencji u nauczycieli i uczniów?

Omówienie kluczowych kompetencji 4K

1. **Krytyczne myślenie** – sposoby rozwijania umiejętności analizy, oceny informacji i podejmowania decyzji.
2. **Komunikacja** – efektywne metody przekazywania wiedzy i budowania relacji w edukacji.
3. **Kooperacja** – znaczenie współpracy i pracy zespołowej w środowisku szkolnym.
4. **Kreatywność** – jak rozwijać innowacyjne podejście do nauczania i uczenia się?

Narzędzia wspierające rozwój kompetencji

- Ćwiczenia rozwijające myślenie krytyczne i kreatywne.
- Metody aktywnego uczenia się.
- Techniki wspierające skuteczną komunikację i współpracę.

Podsumowanie

6. Środowisko szkolne

Wprowadzenie

- Jakie elementy środowiska szkolnego wpływają na jakość nauczania i dobrostan uczestników procesu edukacyjnego?

Kluczowe zagadnienia

- **Kultura szkoły** – budowanie pozytywnej atmosfery sprzyjającej uczeniu się.
- **Przestrzeń edukacyjna** – jak stworzyć środowisko wspierające rozwój uczniów i nauczycieli?
- **Nowe technologie w edukacji** – ich rola w organizacji pracy szkoły.
- **Współpraca szkoły z otoczeniem** – budowanie partnerstw z rodzicami, instytucjami i społecznością lokalną.

Narzędzia wspierające rozwój środowiska szkolnego

- Przykłady dobrych praktyk z kraju i zagranicy.
- Modele organizacyjne wspierające efektywną pracę szkoły.

Podsumowanie

7. Podróż Bohatera. Powrót.

- Podsumowanie zdobytej wiedzy.
- Refleksja nad zmianami i możliwościami ich wdrożenia.
- Inspiracje do dalszego rozwoju.

Próbki tekstu Zasobnika

Mentoring

Wprowadzenie

Być może pamiętasz moment, w którym padła decyzja o byciu nauczycielem/-elką i motywację, która za nią stała.

Być może pamiętasz swoją pierwszą lekcję.

Swój pierwszy rok pracy.

Pierwsze zebranie z rodzicami.

Dokumentacja szkolna.

Pisanie świadectwa.

Formalności związane z awansem zawodowym.

Bycie wychowawcą.

Pierwsza wycieczka z klasą.

Przygotowanie uroczystości szkolnej.

Zebranie rady pedagogicznej.

Szkolenie.....

Mówią - i słusznie - że, w ciągu pierwszego roku pracy uczysz się więcej niż przez 5 lat studiów.

Uczysz się na błędach. Na swoich błędach.

To prawie jak chrzest bojowy.

Zaczynasz swoją podróż. Podróż Bohatera. Odpowiedziałeś/aś na wezwanie.

W czasie swojej podróży Bohater, jak pokazują nam znane historie filmowe, niejednokrotnie potrzebuje pomocy.

Czasami o nią prosi.

Tak, jak Odyseusz swojego przyjaciela Mentora. To jemu powierza opiekę nad swoim synem Telemachem, gdy on sam będzie w podróży.

Mentor ma określony cel- przygotować Telemacha do bycia królem. Nauczyć wartości, którymi król powinien się kierować podczas sprawowania władzy.

Mentor przygotowuje zatem plan, za pomocą którego osiągnie cel.

Odyseusz ufa Mentorowi.

Być może z dużą łatwością wymieniasz osoby, które pomogły ci na twoich zawodowych ścieżkach.

Być może nie przypominasz sobie nikogo...

Mentoring, którego nazwa pochodzi właśnie od wspomnianego wcześniej Mentora, zakłada dzielenie się wiedzą i doświadczeniem z kimś, kto swoją podróż zawodową dopiero rozpoczyna. Jako nazwa pojawiła się stosunkowo niedawno, ale od zawsze funkcjonowała w szeroko pojętej edukacji. Już w średniowieczu czeladnicy uczyli się zawodu od swoich mistrzów. Relacja ta funkcjonowała lub nadal funkcjonuje w wielu zawodach: kowalstwo, stolarstwo, kaletnictwo, malarstwo, rzeźba, nauka śpiewu czy gry na instrumencie.

A w środowisku nauczycielskim ?

Wydaje się, że mentoring nauczycielski funkcjonuje od zawsze, jednak dopiero w ostatnich latach doczekał się nazwania i uznania. Starszy, doświadczony nauczyciel wspiera młodego w wejściu do zawodu. Daje mu rady, podrzuca literaturę fachową, dzieli się materiałami, podsuwa rozwiązania, wzbudza refleksję. W przypadku, gdy młody nauczyciel podejmuje decyzję o wejściu na ścieżkę awansu zawodowego otrzymuje spośród nauczycieli mianowanych lub dyplomowanych "opiekuna stażu". Od września 2022 roku funkcja ta nosi nazwę "mentora". Ustawa z dnia 5 września 2022r. o zmianie ustawy Karta Nauczyciela oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. 2022 poz. 1730) określa jego zadania:

- wspieranie na bieżąco nauczyciela w procesie wdrażania do pracy w zawodzie, w tym zapoznanie go z dokumentacją przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej oraz innymi dokumentami obowiązującymi w szkole;
- udzielanie nauczycielowi pomocy w doborze właściwych form doskonalenia zawodowego;
- dzielenie się z nauczycielem wiedzą i doświadczeniem w zakresie niezbędnym do efektywnej realizacji obowiązków nauczyciela;
- umożliwienie nauczycielowi obserwowania prowadzonych przez siebie zajęć oraz omawianie z nim tych zajęć;
- obserwowanie zajęć prowadzonych przez nauczyciela oraz omawianie ich z tym nauczycielem;
- inspirowanie i zachęcanie nauczyciela do podejmowania wyzwań zawodowych.

Mentor jest również zobowiązany poszerzać swoją wiedzę i doskonalić umiejętności w zakresie

niezbędnym do pełnienia funkcji mentora.

Dobrostan.

Wprowadzenie

Spójrzmy na ogłoszenia:

„Samochód w dobrym stanie sprzedam”

„Wynajmujący zobowiązany jest dbać o dobry stan pokoju”

„Oddam książki – stan dobry”

„Sprzedam kurtkę. Stan dobry – jak nieużywana!”

W wielu sytuacjach życiowych stan dobry jawi się jako coś pożądanego, oczekiwanego, mile widzianego.

W przypadku człowieka mówimy raczej o dobrostanie. Ale jak z siebie korzystać i ten dobry stan utrzymać? Spójrzmy najpierw, czym jest dobrostan.

Dobrostan to „subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia” (<https://encyklopedia.pwn.pl/>).

Dobrostan, choć nazwa wskazuje na stan, czyli wydawałoby się, że jest to coś stabilnego, jest stanem raczej dynamicznym, zmiennym i podlegającym różnorodnym wpływom. Wydaje się, że głównie tym zewnętrznym, ale – jak pokażemy – podlega też w znacznej mierze wpływom wewnętrznym i osobistym. Jednak wymaga to:

refleksji, troski, dbałości, aktywności.

Jest wiele aktywności służących rozwijaniu i/lub podtrzymywaniu dobrostanu. Czasem takie aktywności to raczej powstrzymywanie się od określonej aktywności, która nie służy Twojemu dobrostanowi.

Najpierw jednak spójrzmy na stan przeciwny. Odpowiedz sobie na poniższe pytania i policz odpowiedzi twierdzące:

- Czy po pracy czujesz, że jesteś wykończona/y?
- Czy wieczorem rejestrujesz drastyczny spadek energii?
- Czy rano czujesz przygnębienie w związku z tym, że masz właśnie pójść do pracy?
- Czy doświadczasz poczucia małej skuteczności w swojej pracy?
- Czy zauważasz, że jesteś coraz bardziej obojętna/y emocjonalnie?
- Czy masz poczucie, że pracujesz zbyt ciężko?

· Czy czujesz, że jesteś wyczerpana/y swoją pracą?

Twierdząca odpowiedź na większość (cztery i więcej) z powyższych pytań może być znakiem, że potrzebujesz lepiej przyjrzeć się temu, jak funkcjonujesz i czy przypadkiem nie jesteś w fazie wypalenia.

Jeżeli podejrzewasz, że Twój dobrostan jest tak nadwyrężony, że wręcz prezentujesz przeciwny jego kraniec, zrób ten test, który pokaże, czy zbliżasz się do wypalenia.

Przykładowy przesiewowy test jest tu:

<https://www.redukujemystres.pl/test-na-wypalenie-zawodowe/>

lub tu:

<https://www.aleksandrablaszczyk.com/test-na-wypalenie-zawodowe/>

Wypalenie zawodowe to stan, w którym niezbędna jest pomoc specjalisty. Zachęcamy do poszukania wsparcia u psychologa lub psychiatry.

Dobrostan umysłu

Poza wyżej wymienionymi przy dobrostanie ciała włóknami aferentnymi są też włókna eferentne układu nerwowego, czyli przekazujące informacje z mózgu do ciała. Nie zaniedbuj ich. Mózg człowieka produkuje myśli i słowa, które mogą wspierać dobrostan, a także wspierać podejmowanie działań jemu służących.

· Zapisuj dobre rzeczy, wspomnienia, wydarzenia, może śmieszne epizody z filmów, cytaty, które Cię rozbawiły, rozanieliły itp., żeby móc wzbudzić w sobie ponownie ten stan. Dobry stan.

Dobrostan.

· Uzupełnij zdania, które możesz czytać w chwilach trudniejszych:

Jestem dobra/y z.....

Jestem dumna/y z osiągnięcia (zrobienia).....

Potrafię poradzić sobie w sytuacji.....

Lubię w sobie.....

Mimo początkowych trudności nauczyłam/łem się.....

Wyjątkowo dobrze radzę sobie z.....

Przestrzeń w domu

Zastanów się, czy przestrzeń w Twoim domu sprzyja dobrostanowi. Może warto coś w niej zmienić? Spójrz na poniższe wskazówki, nie ograniczając się tylko do nich. To Twoje ciało i Twój umysł najlepiej wiedzą, jaka przestrzeń domowa jest najbardziej sprzyjająca dla Twojego organizmu:

- Moje miejsce (moje mieszkanie, mój kawałek ogródka, mój pokój, kąt, a może zakątek...) – to takie szczególne miejsce, w którym czujesz się wyjątkowo dobrze i wyjątkowo efektywnie wypoczywasz. Czy masz takie miejsce? Czy ono już jest takie, jakim chcesz je widzieć? Co możesz zmienić?
- Miłe niuanse – zadbaj o drobiazgi, które dobrze Ci się kojarzą. One mogą być ważnym elementem Twojego ulubionego miejsca (może zdjęcia lub przedmioty przypominające przyjemne chwile z Twojego życia).
- Przestrzeń do pracy i przestrzeń do odpoczynku – czy oddzielasz od siebie te przestrzenie? Możesz odkładać rzeczy kojarzące się z pracą w jedno miejsce. Wtedy pozostałe przestrzenie mogą kojarzyć się z odpoczynkiem i nie przypominać o sprawach zawodowych (**Szukasz inspiracji? Zajrzyj do Wielokropkowego kalendarza!**)
- Muzyka – a także inne dźwięki, które mają dobroczynny wpływ na organizm. Najlepiej osobiście rozpoznaj, co wpływa na Ciebie kojąco i wybieraj to zarówno w czasie wypoczynku, jak i w drodze do lub z pracy. A może najbardziej kojąco wpływa na Ciebie cisza? Ją też możesz świadomie wybrać!
- Zapachy – są stosowane w aromaterapii i coraz więcej badań potwierdza ich dobroczynny wpływ na różne sfery życia człowieka. Jeżeli lubisz tego typu doznania i eksperymentowanie ze sobą, zapoznaj się bliżej z tematem i skorzystaj z olejków zapachowych naturalnych (nie syntetycznych!), które oferowane są przez profesjonalistów–aromaterapeutów.



Przestrzeń w szkole (klasa, pokój nauczycielski...)

· Fraktale – nazwa może brzmieć tajemniczo (ale nie dla matematyków ;-). Są to obiekty wizualne, która z jednej strony mają skomplikowaną budowę, a z drugiej są samopodobne, czyli jedna ich część przypomina całość. Przyroda jest pełna fraktali. Jeżeli przyjrzymy się unerwieniu liścia czy budowie drzewa, kwiatu, płatka śniegu... To są fraktale. Są również fraktale tworzone sztucznie przez człowieka, np. wszelkiego rodzaju rozety-witraże. Takimi fraktalami można otaczać się również w szkole, np. w formie obecności roślin lub zdjęć fraktali. Nawet przypadkowy kontakt z fraktalem wpływa pozytywnie na układ nerwowy człowieka, łagodzi stres, daje pozytywne doznania estetyczne **(Szukasz inspiracji? Zajrzyj do Wielokropkowego kalendarza!)**