

Briga o mentalnom zdravlju školskog osoblja u JU OŠ “9.maj” Pazarić, Sarajevo

Projekat “Antistres trening za školsko osoblje JU OŠ “9.maj” Pazarić, Sarajevo je odobren od Federalnog ministarstva obrazovanja i nauke u okviru Programa „Podrška stručnom usavršavanju i profesionalnom razvoju prosvjetnih radnika u predškolskom, osnovnom i srednjem obrazovanju po osnovu Javnog poziva za finansiranje/sufinansiranje projekata iz oblasti predškolskog, osnovnog i srednjeg obrazovanja iz Budžeta Federacije Bosne i Hercegovine u 2019. godini. Zbog pandemije COVID-19 realizacija projektnih aktivnosti je urađena u drugom polugodištu šk.2020/2021. godine.

Glavni cilj našeg Projekta ostvaren kroz projektne aktivnosti je izgradnja mehanizama zaštite i odgovora na stresne situacije kod školskog osoblja kako bi adekvatno odgovorili na izazove s kojima se svakodnevno susreću u svom radu te dodatno osnaživanje stručnih kompetencija stručnog tima.



U vremenskom periodu maj / juni 2021. godine održane su četiri radionice za školsko osoblje JU OŠ „9.maj“ Pazarić, Sarajevo, koje je vodila Dželila Mulić-Čorbo, psihologinja i sistemska porodična psihoterapeutkinja.

Tema prve radionice pod nazivom „Kako da brinemo o sebi?“ imala je za cilj da školsko osoblje prepozna i jača lične, profesionalne i relacione kapacitete za nošenje sa stresnim situacijama u radnom kontekstu.

Prva radionica je realizirana, dana, 19.5.2021. godine u JU OŠ „9.maj“ Pazarić, Sarajevo.



Prva radionica za školsko osoblje JU OŠ "9.maj" Pazarić, Sarajevo "Kako da brinemo o sebi?"

Dana, 27.5.2021. godine u školi je održana druga radionica "Vježba eksternalizacije izazova, problema i neugodnih emocija". Aktivnost je urađena kao iskustvena i interaktivna vježba s ciljem suočavanja i učenja kako napraviti otklon i kako preuzeti kontrolu nad izazovima, problemima i/ili neugodnim emocijama povezanim sa radnim poslovima i radnim okruženjem.





“Empatijski zamor” tema je treće radionice za školsko osoblje održane dana, 2.6.2021. godine. Cilj ove aktivnosti je bio prepoznati sindrom profesionalnog sagorijevanja kod pomagačkih struka kao i prevenciju pojave sindroma.

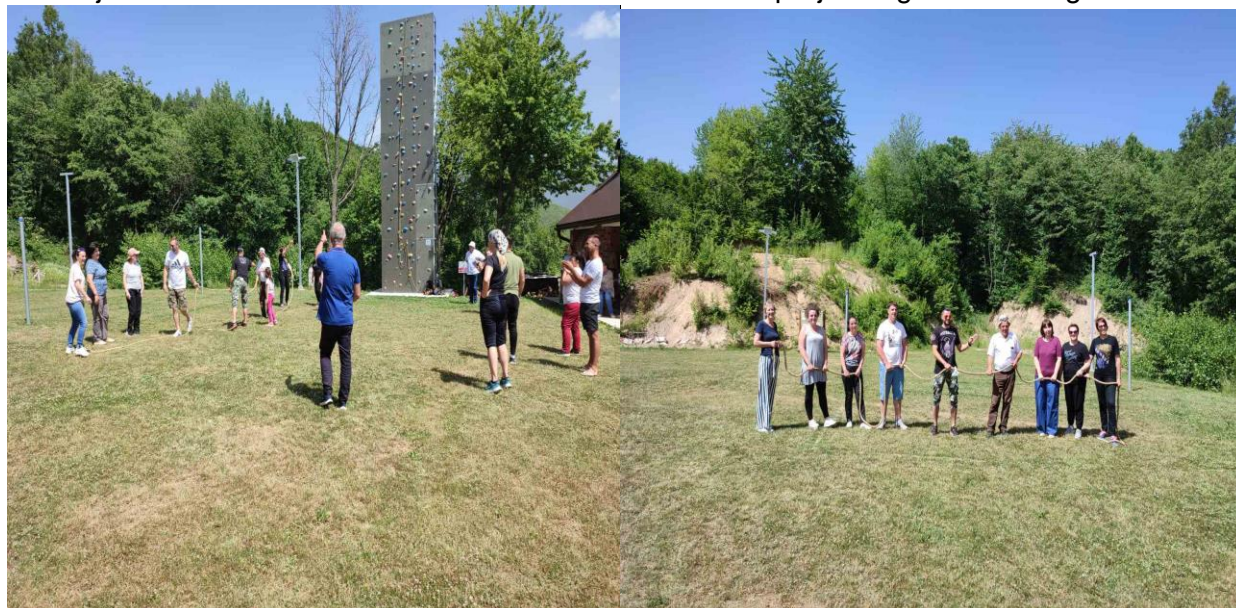




U okviru četvrte radionice urađena je „Refleksija i samorefleksija na prethodne radionice“ s ciljem podizanja kapaciteta tima dana, 14.6.2021. godine u izvanškolskom prostoru, Tarčin Forest Resort.



U utorak, 22.6.2021. godine urađena je peta projektna aktivnost na Ormanju u okviru Planinarskog doma „Ormanj“. Članovi kolektiva JU OŠ „9.maj“ Pazarić, Sarajevo su aktivno učestvovali u rekreativnim i sportskim aktivnostima s ciljem očuvanja fizičkog i psihičkog zdravlja. Voditelji aktivnosti su bili članovi projektnog školskog tima.







Borba protiv stresa dovodi do povećanja efikasnosti na poslu i boljeg zdravlja i sigurnosti na radu što za posljedicu ima poboljšanje ekonomskih i socijalnih uvjeta kako za nastavnike tako i za školu i zajednicu u cjelini. Podsjećamo da samo osnaženi profesionalci mogu biti pouzdan izvor brige i podrške učenicima.

Zahvaljujemo se Federalnom ministarstvu obrazovanja i nauke na podršci za realizaciju Projekta "Antistres trening za školsko osoblje JU OŠ "9.maj" Pazarić, Sarajevo".

