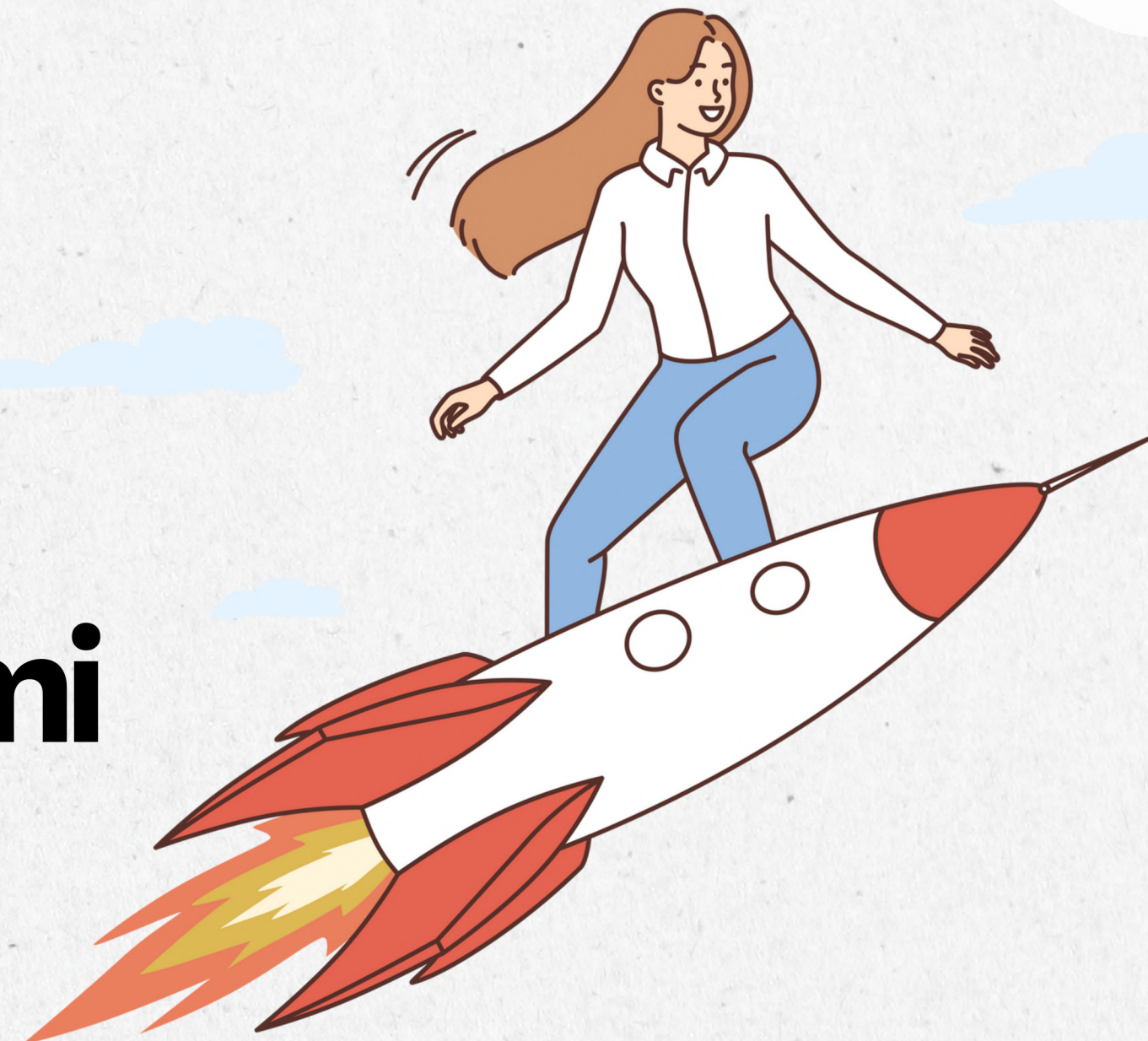


Utrzymywanie motywacji i zaangażowania w pracy z dorosłymi w stresie



Współfinansowane przez
Unię Europejską

DIALOG
of Transformation 
Certified Service EDU SMART Training Centre
UKPRN 10066595



FERI

 **IMPULSI**
EST 2000

Utrzymanie motywacji a rola edukatora

Utrzymywanie motywacji i zaangażowania w pracy jako edukator z dorosłymi w sytuacjach stresowych jest istotnym aspektem, który ma wpływ na efektywność nauczania i rozwój zawodowy. Praca edukatora z dorosłymi może być wymagająca, a stres związany z prowadzeniem zajęć, zapewnianiem wysokiej jakości nauczania, radzeniem sobie z różnymi sytuacjami uczestników może wpływać na motywację i zaangażowanie w wykonywane obowiązki.

Warto zrozumieć, że motywacja i zaangażowanie są kluczowe dla osiągnięcia pozytywnych wyników w nauczaniu dorosłych i długoterminowej satysfakcji zarówno edukatorów, jak i uczestników.



Rola motywacji i zaangażowania w pracy edukatora z dorosłymi

Motywacja odgrywa kluczową rolę w podejściu edukatora do nauczania, podejmowaniu decyzji dotyczących metodyki, adaptacji materiałów do potrzeb uczestników i stymulowaniu ich aktywności w procesie uczenia się. Zaangażowanie natomiast odzwierciedla stopień zaangażowania emocjonalnego i intelektualnego edukatora w swoją pracę, gotowość do zaakceptowania wyzwań, poszukiwania innowacyjnych rozwiązań i stałego doskonalenia swoich umiejętności.



Rodzaje motywacji

Wyróżniamy dwa rodzaje motywacji: wewnętrzną i zewnętrzną.

Motywacja wewnętrzna to ta, która prowadzi do działania w kierunku osiągnięcia celów bezpośrednio, podczas gdy motywacja zewnętrzna pobudza do działań, które pozwalają osiągnąć atrakcyjne cele w sposób pośredni. W literaturze pojawia się także podział na motywatory zewnętrzne i wewnętrzne.

Motywatory zewnętrzne, jak warunki pracy, wynagrodzenie czy relacje międzyludzkie, są ważne, ale nie decydują o zaangażowaniu edukatora. Z kolei motywatory wewnętrzne, takie jak osiągnięcia, uznanie, autonomia w pracy czy możliwość rozwoju, mają kluczowe znaczenie w tworzeniu zaangażowania edukatora.

Motywacja i zaangażowanie

Motywacja i zaangażowanie różnią się istotnie w kontekście pracy edukatora z dorosłymi. Motywacja opiera się na wewnętrznych pobudkach do podejmowania działań, natomiast zaangażowanie wynika z identyfikacji celów pracownika z celami organizacji.

Edukator zmotywowany niekoniecznie musi być zaangażowany, ale zarówno motywacja, jak i zaangażowanie wpływają na usprawnienie pracy jednostki oraz na osiągnięcia organizacji.

Sytuacje stresogenne dla uczestników

- **Nowe wyzwania edukacyjne:** Dla uczestników, zwłaszcza tych powracających do nauki po dłuższej przerwie, nowe środowisko edukacyjne, nauce nowych materiałów i wymagania zajęć mogą generować stres związany z koniecznością przystosowania się.
- **Obawy o wyniki i oceny:** Wymagania edukacyjne mogą wywoływać lęk i niepewność co do zdolności uczestników do osiągnięcia pożądaných wyników i uzyskania pozytywnych ocen.
- **Presja grupy:** Uczestnicy zajęć grupowych mogą doświadczać stresu związanego z presją społeczną, rywalizacją z innymi uczestnikami lub obawami o wydajność w porównaniu z innymi.
- **Stres związany z czasem:** Ograniczenia czasowe mogą utrudniać wydajność w nauce lub realizacji zadań, prowadząc do frustracji i zwiększenia poziomu stresu.
- **Zmęczenie i nadmierne obciążenie:** Uczestnicy, którzy łączą naukę z pracą i innymi zobowiązaniami, mogą odczuwać stres związany z brakiem czasu i nadmiernym obciążeniem.



Konsekwencje stresu a motywacja u uczestników grupy

Stres ma istotny wpływ na uczestników grupy i może prowadzić do różnych konsekwencji, zarówno w kontekście motywacji, jak i ogólnego zadowolenia z uczestnictwa w zajęciach.

- **Obniżenie** motywacji do aktywnego uczestnictwa w zajęciach, wykazywanie mniejszej chęci do podejmowania nowych wyzwań.
- **Spadek** zaangażowania w działania edukacyjne, objawiający się mniejszą aktywnością, brakiem inicjatywy i unikaniem odpowiedzialności.
- **Zwiększone** obawy o osiągnięcia i wyniki, czując presję związaną z wysokimi oczekiwaniami, obawiają się porażki i niepowodzeń.
- **Negatywny** wpływ na koncentrację i pamięć, utrudnienie skupienia uwagi na zadaniach edukacyjnych oraz zapamiętywania informacji.
- **Zmniejszenie** satysfakcji z nauki, brak przyjemności z procesu nauki i doświadczanie negatywnych emocji związanych z zajęciami.
- **Zwiększenie** ryzyka wypalenia zawodowego, co może wpłynąć na motywację uczestników do kontynuowania nauki i uczestnictwa w kolejnych zajęciach.



Jak utrzymać motywację i zaangażowanie w grupie

Ważne jest:

- **Rozumienie** potrzeb uczestników poprzez komunikację i słuchanie ich opinii.
- **Tworzenie** inspirującej i przyjaznej atmosfery na zajęciach, wspierając uczestników w trudnych momentach.
- **Wykorzystanie** różnorodnych metod nauczania, by zachęcić do aktywnego uczestnictwa.
- **Ustalanie** jasnych celów i motywowanie do ich osiągnięcia.
- **Rozwój** umiejętności interpersonalnych i budowanie pozytywnych relacji.
- **Zachęcanie** do refleksji i feedbacku dla dostosowania nauczania do potrzeb grupy.
- **Dbanie** o własną motywację i pasję w pracy z grupą dorosłych.

Dlaczego pozytywna atmosfera podczas zajęć edukacyjnych jest ważna?

Pozytywna atmosfera podczas zajęć edukacyjnych dla dorosłych ma kluczowe znaczenie dla skutecznego procesu nauki.

Kiedy uczestnicy odczuwają przyjazny i inspirujący nastrój, mogą bardziej efektywnie przyswajać wiedzę i skupić się na zdobywaniu nowych umiejętności.

Z kolei, gdy atmosfera jest pełna wsparcia i akceptacji, uczestnicy są skłonni angażować się w interakcje i aktywnie uczestniczyć w zajęciach.

Pozytywna atmosfera sprzyja także budowaniu pozytywnych relacji między uczestnikami.

Współpraca i wzajemne wsparcie w grupie edukacyjnej umożliwiają efektywną wymianę wiedzy i doświadczeń. Dzięki temu uczestnicy mogą wzajemnie inspirować się i wspierać, co pozytywnie wpływa na jakość nauki.

Pozytywna atmosfera podczas zajęć edukacyjnych dla dorosłych - co na nią wpływa?

- Podczas zajęć edukacyjnych dla dorosłych, pozytywna atmosfera odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu efektywności i satysfakcji uczestników. Istnieje wiele czynników, które mogą wpływać na atmosferę podczas tych zajęć i sprawić, że uczestnicy będą się czuli dobrze i chętnie angażowali w naukę.

- Odpowiednia komunikacja pomiędzy edukatorem a uczestnikami
- Organizacja przestrzeni edukacyjnej
- Postawa edukatora
- Przyjazne relacje między uczestnikami

Edukacja dorosłych w atmosferze pozytywnej

- **Szacunek i empatia:** Wszyscy uczestnicy zajęć szanują się nawzajem, wykazują empatię i wspierają się, tworząc serdeczną i życzliwą atmosferę.
- **Otwartość i komunikacja:** Uczestnicy otwarcie dzielą się swoimi opiniami i pomysłami, a aktywna komunikacja jest zachęcana, co sprzyja wymianie poglądów.
- **Współpraca:** Grupa stara się osiągać cele wspólnie, dzieląc się wiedzą i umiejętnościami, co pozytywnie wpływa na efektywność nauki.
- **Wsparcie i motywacja:** Uczestnicy wzajemnie się wspierają, motywują do nauki, tworząc pozytywną atmosferę, która sprzyja osiągnięciu sukcesów.
- **Równość i sprawiedliwość:** Wszyscy traktowani są równo, a docenianie postępów i osiągnięć odbywa się w sprawiedliwy sposób, co buduje poczucie równości w grupie.

- **Rozwój osobisty i zawodowy:** Grupa aktywnie dba o rozwijanie swoich kompetencji, uczestniczy w dodatkowych szkoleniach i mentoringu, wspierając rozwój każdego z uczestników.
- **Otwarte drzwi i wsparcie liderów:** Prowadzący tworzą atmosferę zaufania, gdzie uczestnicy mogą swobodnie dzielić się swoimi uwagami i obawami, czując wsparcie ze strony prowadzących.
- **Wyważone podejście do konfliktów:** W razie sporów, uczestnicy aktywnie starają się rozwiązywać problemy, szanując i słuchając potrzeb wszystkich stron.
- **Dzielenie się sukcesami:** Grupa wspólnie cieszy się z osiągnięć każdego z uczestników, świętując ich postępy i sukcesy.

Czym jest wypalenie zawodowe?

Wypalenie zawodowe, inaczej określane jako zespół wypalenia zawodowego lub syndrom wypalenia zawodowego, jest stanem, w którym człowiek doświadcza wyczerpania emocjonalnego, psychicznego i fizycznego, będącego wynikiem długotrwałego narażenia na stres w miejscu pracy.

Jest to reakcja na chroniczne napięcie i przeciążenie emocjonalne związane z wykonywaną pracą, zwłaszcza w zawodach, które wymagają intensywnej interakcji z innymi ludźmi, takich jak personel medyczny, pracownicy socjalni, nauczyciele czy menedżerowie

Przyczyny wypalenia zawodowego

1

Wysokie oczekiwania zawodowe:

Postawienie przed sobą bardzo wymagających celów edukacyjnych i ciągłe dążenie do ich osiągnięcia może prowadzić do wyczerpania emocjonalnego

2

Brak wsparcia społecznego:

Niedostateczne wsparcie ze strony kolegów, przełożonych lub innych pracowników edukacji może utrudniać radzenie sobie ze stresem i prowadzić do wypalenia zawodowego.

3

Nadmierne obciążenie pracą:

Przeciążenie obowiązkami, nadmierna liczba lekcji, zbyt wiele projektów do zrealizowania czy nierealistyczne terminy mogą prowadzić do wyczerpania i przeciążenia.

4

Brak kontroli nad sytuacją:

Edukatorzy często muszą radzić sobie z nieprzewidywalnymi sytuacjami w klasie, a brak kontroli nad tymi sytuacjami może wywoływać frustrację i poczucie bezsilności.

5

Konflikty w środowisku pracy:

Problemy związane z komunikacją, konflikty interpersonalne z innymi nauczycielami, uczniami lub rodzicami mogą generować chroniczny stres, który wpływa na stan wypalenia zawodowego.

Przyczyny wypalenia zawodowego

6

Brak zasobów: Niewystarczające zaplecze edukacyjne, brak dostępu do odpowiednich materiałów dydaktycznych czy technologii może wpływać na efektywność pracy i zwiększać poczucie wypalenia zawodowego.

7

Niedopasowanie wartości i celów: Gdy osobiste przekonania i cele edukatora nie korespondują z filozofią szkoły lub instytucji, może to prowadzić do dezorientacji i poczucia braku sensu w wykonywanej pracy.

8

Brak równowagi między pracą a życiem prywatnym: Wymagający grafik pracy, poświęcenie dużo czasu na pracę pozaszkolną czy brak czasu na odpoczynek i relaks mogą przyczyniać się do wyczerpania i przemęczenia

Objawy wypalenia zawodowego

Osoba dotknięta wypaleniem zawodowym może odczuwać:

- **Obniżoną samoocenę** - Uczucie niezadowolenia z własnych osiągnięć, poczucie braku kompetencji do wykonywania obowiązków i przecenianie negatywnych aspektów swojej pracy.
- **Agresję i frustrację** - Skłonność do przejawiania agresji, zwłaszcza werbalnej, w kontaktach z innymi osobami, wynikająca z nagromadzonego stresu i niezadowolenia.
- **Wyczerpanie emocjonalne** - Brak energii, pesymizm, drażliwość oraz uczucie znużenia, które może wpływać na efektywność wykonywania obowiązków.
- **Problemy zdrowotne** - Stałe napięcie psychofizyczne może prowadzić do problemów ze zdrowiem, takich jak bezsenność, bóle głowy, czy zaburzenia gastryczne.
- **Depersonalizację** - Traktowanie innych osób w sposób przedmiotowy, dystansowanie się od uczniów, klientów czy współpracowników w celu zmniejszenia zaangażowania emocjonalnego.



Etapy procesu wypalenia zawodowego

W początkowym stadium ostrzegawczym mogą pojawić się uczucia przygnębienia, drażliwości i zmęczenia. Być może występują również fizyczne dolegliwości, takie jak bóle głowy, przeziębienia lub problemy z bezsennością. W tym momencie istotne jest zredukowanie obciążenia związanego z pracą i zorganizowanie sobie nawet krótkiej przerwy w celu odpoczynku.

W drugim stadium objawiają się częste wybuchy irytacji oraz negatywne nastawienie wobec innych ludzi. W takich przypadkach zaleca się wzięcie dłuższego urlopu i zaangażowanie się w aktywności pozazawodowe, które przynoszą przyjemność. Ważne jest również spędzanie czasu w towarzystwie przyjaciół i bliskich.

Trzecie stadium charakteryzuje się znacznym pogorszeniem jakości wykonywanych zadań, a także uczuciem osamotnienia i wyobcowania. W tym etapie mogą pojawić się problemy rodzinne, małżeńskie, przyjacielskie, a także problemy zdrowotne, włączając w to możliwość załamania psychicznego. W tej sytuacji konieczna jest specjalistyczna pomoc medyczna i/lub psychologiczna.

Jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu

1. **Odpuście i sen.** Regularny sen pomaga zregenerować organizm i zmniejsza ryzyko wypalenia.
2. **Zrównoważona dieta.** Zdrowa dieta, bogata w warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty, wspiera zdrowie psychiczne.
3. **Regularna aktywność fizyczna.** Ćwiczenia fizyczne redukują stres i poprawiają nastrój.
4. **Radzenie sobie ze stresem.** Nauka skutecznych technik radzenia sobie ze stresem, jak medytacja czy praktyka uważności.
5. **Rozwój osobisty.** Warsztaty i szkolenia pozwalają na zwiększenie pewności siebie i lepsze radzenie sobie z wyzwaniami.
6. **Wykazywanie wdzięczności.** Docenianie pozytywnych aspektów pracy wzmacnia poczucie spełnienia zawodowego.
7. **Wspieranie innych.** Tworzenie atmosfery wsparcia i empatii w zespole ułatwia radzenie sobie z trudnościami.

Czym jest pasja?

Dla pracy jako edukatorów, pasja może być najlepiej opisana jako silne upodobanie, pragnienie lub oddanie wobec procesu nauczania, rozwoju uczniów i szerzenia wiedzy. To wewnętrzny ogień, który nas motywuje i popycha do angażowania się w nasze zadania. Podobnie jak ogień, pasja wymaga odpowiedniej opieki i uwagi. Możemy ją pielęgnować i rozwijać, co pozwoli nam zachować energię i entuzjazm w naszej karierze edukacyjnej.

Warto znaleźć takie ścieżki zawodowe i zadania edukacyjne, które pozwalają nam łączyć nasze osobiste zainteresowania i pasje z wykonywanymi obowiązkami. W ten sposób, praca staje się bardziej satysfakcjonująca, dając nam możliwość pełnego wykorzystania naszych zdolności i umiejętności. Pasja jest kluczowym czynnikiem, który pomaga nam stawiać się najlepszą wersją siebie jako edukatorów i przekazywać swoją energię i zaangażowanie uczniom, wspierając ich rozwój i sukcesy.

**LIVE -
YOUR -
passion**

Praca a Pasja

Różnica między wykonywaniem pracy, która nas pasjonuje a pracą, która nas nudzi, jest ogromna.

To zupełnie inne doświadczenia. Kiedy wykonujemy pracę, która nas pasjonuje, czas płynie szybciej, jesteśmy bardziej kreatywni i produktywni.

To także sprzyja naszemu sukcesowi zawodowemu i ogólnej radości z życia. Dlatego warto kultywować takie podejście do pracy.

Jak zachować pasję w pracy

- **Zrozum swoje oddziaływanie.** Jeśli chcesz bardziej pasjonować się swoją pracą jako edukator, zastanów się, jaki pozytywny wpływ wywierasz na swoich uczniów i społeczność. Zidentyfikowanie tej różnicy, którą robisz, pozwoli ci łączyć swoją pracę z celem i motywować się do działania.
- **Otwórz się na przygodę i ryzyko.** Nie obawiaj się podjąć wyzwań. Czasami trzeba zaryzykować, żeby osiągnąć coś niezwykłego. Wybierz zadania, które cię inspirują i angażują, nawet jeśli są nieco trudniejsze lub niepewne.
- **Wybieraj towarzystwo pełne pasji.** Otaczaj się ludźmi, którzy dzielą twoje zainteresowania i pasję. Unikaj negatywnej atmosfery i szukaj wspierających kolegów, którzy pomogą ci utrzymać entuzjazm.

- **Ucz się nieustannie.** Nawet jako doświadczony edukator, pamiętaj, że zawsze jesteś w stanie dowiedzieć się czegoś nowego. Bądź ciekawy, poznawaj nowe metody i techniki, które pozwolą ci rozwijać się zawodowo.
- **Trzymaj się uczciwości.** Rób to, co obiecasz, i zachowaj zaufanie swoich uczniów i kolegów. Uczciwość i odpowiedzialność są kluczowymi wartościami długotrwałego sukcesu.
- **Pozbądź się perfekcjonizmu.** Nie musisz być perfekcyjny, aby osiągnąć sukces. Ucz się na błędach i ciesz się procesem nauki i doskonalenia swoich umiejętności.
- **Wprowadzaj zmiany.** Jeśli czujesz, że potrzebujesz odświeżenia, odważ się proponować zmiany w swojej pracy. Może to być zmiana tempa, nowy projekt czy praca z innym zespołem. Zmiany mogą przynieść nowe wyzwania i pobudzić twoją pasję do nauczania.

Bibliografia

- <https://rynekpracy.pl/artykuly/jak-motywacja-do-pracy-wplywa-na-zaangazowanie-pracownikow>
- <https://www.prawo.pl/kadry/jak-zadbac-o-motywacje-i-zaangazowanie-pracownikow,356800.html>
- https://www.houseofskills.pl/pl/szkolenia-otwarte/wspolpraca-dla-optymalnej-motywacji/?gad=1&gclid=Cj0KCQjw2qKmBhCfARIsAFy8buISIMhVMKCx6zr6e7SXsDA7MZP0bddv0YueIYN4NUYZtA_Ncb_mvfeAaAIPjEALw_wcB
- https://www.eden.pl/blog/jak-zadbac-o-motywacje-pracownika-gad=1&gclid=Cj0KCQjw2qKmBhCfARIsAFy8buIGQd847Kzb4q1Qka_Fw-Xm0puBYjiutREPWenltQ1xVr9CcPkHOnlaApEoEALw_wcB
- <https://www.smartlunch.pl/blog/motywacja-do-pracy-13-czynnikow-ktore-motywuja-do-pracy>
- <https://grupaprogres.pl/jak-budowac-dobra-atmosfere-w-zespole/>
- <https://www.szkoleniacps.pl/17-sposobow-na-przyjazna-atmosfere-w-pracy/>
- <https://inewi.pl/Blog/jak-dbac-o-atmosfere-w-pracy-6-porad> <https://otwartekarty.pl/blog/atmosfera-w-pracy/>
- <https://superszkolenia.pl/blog/wpisy/Jak-zbudowac-dobra-atmosfere-w-pracy--108>
- https://wellbee.pl/blog/wypalenie-zawodowe-jak-sobie-radzic?gclid=Cj0KCQjw2qKmBhCfARIsAFy8buIN9NVyeiGZILZG77_Yuaxl3y5-p_GFyw4gjVBGc5vT69tZO7aK5U4aAiWMEALw_wcB
- [https://risify.pl/blog/co-to-jest-wypalenie-zawodowe/?psafe_param=1&utm_content=GA+\(g\)-\(17177627899\)&utm_term=&gclid=Cj0KCQjw2qKmBhCfARIsAFy8buKFrHhO-nt6D0BDVVVX_qGM98isETE59cFI-77OMEF4vhgcSygFnoEaAmbeEALw_wcB](https://risify.pl/blog/co-to-jest-wypalenie-zawodowe/?psafe_param=1&utm_content=GA+(g)-(17177627899)&utm_term=&gclid=Cj0KCQjw2qKmBhCfARIsAFy8buKFrHhO-nt6D0BDVVVX_qGM98isETE59cFI-77OMEF4vhgcSygFnoEaAmbeEALw_wcB)
- https://asystentbhp.pl/przyczyny-wypalenia-zawodowego/?gad=1&gclid=Cj0KCQjw2qKmBhCfARIsAFy8buLyGRDp5kbFVfV9yumJO_FsxjM5gqbKnX8zrNtFR48mnNQMLMpxU98aAjceEALw_wcB
- <https://psychomedic.pl/jak-rozpoznać-wypalenie-zawodowe-jak-mu-zapobiec/>
- <https://mindgram.com/pl/blog/jak-zapobiegac-wypaleniu-zawodowemu/>
- <https://inrelatio.pl/jak-radzic-sobie-z-wypaleniem-zawodowym/> <https://www.payscale.com/career-advice/7-tips-staying-passionate-work/>
- <https://www.businessnewsdaily.com/10533-hold-onto-passions-in-career.html>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-be-passionate>

Dziękujemy za uwagę

Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Współfinansowane przez
Unię Europejską

