Mi történik, amikor elfáradunk a hivatásunkban?

Pedagógiai cél a hivatással kapcsolatban

A tanulók tanulják felismerni a hivatás során jelentkező elfáradás és motivációvesztés jeleit, valamint tudatosítsák saját megküzdési és segítségkérési szokásaikat.

Munkaforma

Közös ötletbörze, majd egyéni önreflexió és rövid megbeszélés.

Szükséges eszközök

Tábla vagy flipchart, filctoll; post-it opcionálisan; papír és toll/ceruza.

Feladatleírás

Írjátok fel a táblára: „Az elfáradás jelei”. A diákok gyűjtsenek példákat. Ilyen lehet:

nincs kedvem hozzá,
elveszítem a lelkesedésem,
túl soknak érzem a feladatokat,
nem látom az eredményeket,
nem látom értelmét,
úgy érzem, senki sem ért meg,
belefáradtam,
kedvetlen vagyok, stb.

Ezután mindenki gondolja át saját reakcióit nehéz időszakban.

Beszélgetést segítő kérdések

Mi szokott motiválni, amikor nehéz időszakban vagyok?
Kérek segítséget, vagy inkább magamban tartom a problémákat?
Kitől/kiktől kérhetek segítséget?
Mennyire könnyen fogadom el mások támogatását?

Kulcsgondolat / útravaló

A hivatás útján az elfáradás természetes lehet;
fontos felismerni a jeleit és megtanulni segítséget elfogadni.