

Príloha 1 - Individuálne expertné rozhovory

Rozhovor s pani riaditeľkou:

- Aké sú podľa Vás najväčšie výzvy v oblasti wellbeingu na tejto škole?

Najväčšiu výzvu predstavujú financie. Školstvo je financované štátom, ktorý nevyčleňuje dostatok peňazí na rozvoj wellbeingu na školách. Väčšinu wellbeingových zmien z toho dôvodu zaobstarávajú zamestnanci a vedenie školy svojpomocne. Veľa zmien, pri ktorých je potrebná manuálna práca, je vykonávaných pánom školníkom a zamestnancami.

- Ako škola podporuje duševné zdravie zamestnancov?

Na škole funguje Psychologický podporný tím, skladá sa zo šiestich zamestnancov. Tento Psychologický podporný tím sa nachádza na pracovisku a má za úlohu psychicky pomáhať ako zamestnancom, tak aj žiakom. Psychologickému podpornému tímu sa môžu zamestnanci zdôveriť s pracovnými, ale aj osobnými problémami a celý tento proces je vedený na báze mlčanlivosti. Ak majú zamestnanci z rôznych dôvodov akékoľvek pochybnosti o spoľahlivosti Psychologického podporného tímu na pracovisku, majú možnosť taktiež navštíviť Centrum psychologickej podpory, ktoré je osobitnou inštitúciou, ku ktorej je naša škola priradená.

- Ako vnímate vplyv wellbeingu na zamestnancov?

Vnímam ho veľmi pozitívne a mám pocit, že má veľký vplyv aj na výkon práce našich zamestnancov.

- Aké kroky už boli podniknuté na zlepšenie wellbeingu na škole?

Prvou zmenou, ktorú som zaviedla, boli kabinety pre učiteľov a skrinky pre deti. V spoločnej zborovni, ktorú sme mali predtým, často vznikalo napätie vo vzťahoch zamestnancov, preto som toto brala ako prioritu. Odkedy sú zriadené kabinety, pre dvoch učiteľov v jednom kabinete, pociťujeme menšie napätie a väčší pokoj na pracovisku. Momentálne zavádzame aj čipovací systém, ktorý pomáha k tomu, aby zamestnanci neodchádzali skôr z práce, čo zamedzuje prípadné nezhody a žiarlivosť. Tiež sme opravili posilňovaciu časť telocvične a zriadili viac oddychových zón ako pre deti, tak aj pre zamestnancov.

- Ako škola podporuje budovanie komunity a spoluprácu medzi učiteľmi?

Niekoľkokrát do roka chodievame na teambuildingy, kde sa dokážu zamestnanci zbližiť a prípadne si vyrozprávať nejaké nedorozumenia.

- Akým spôsobom komunikujete so zamestnancami ohľadne wellbeingu?

Túto tému preberáme na každej porade alebo upozorníme zamestnancov na webstránke školy. Vždy zamestnancom pripomeniem na poradách, aké majú možnosti, či už psychickej podpory, dodatočného vzdelávania a podobne.

- Akým spôsobom pristupujete k možným vzniknutým nezhodám na pracovisku?

Najradšej by som bola, ak by konflikty na pracovisku vznikali čím menej, preto sa ich aj snažím eliminovať rôznymi prostriedkami. Ak však už ku konfliktu príde, komunikujem konkrétne so zamestnancami, ktorí sú doňho zapojení.

- Ako zisťujete prípadné potreby zamestnancov a ich spokojnosť?

Väčšinou to prebieha osobnými rozhovormi a na poradách, alebo tiež dotazníkmi

Rozhovor so zamestnankyňou:

- Ako dlho pracujete v danej škole?

V tejto škole pracujem už 27 rokov.

- Ako vnímate vplyv wellbeingu na zamestnancov?

Podmienky na pracovisku podľa mňa veľmi vplývajú na učiteľa alebo ktoréhokoľvek iného zamestnanca. Ovplyvňuje to vzťahy na pracovisku, môj výkon, pozitívnejší pocit z práce atď.

- Cítite sa pri práci pod stresom?

Ja osobne nie, je to ovplyvnené aj odučenými rokmi a skúsenosťami, ktoré som za ten čas nazbierala. Tiež viem, že pri nejakom probléme sa môžem spoľahnúť na vedenie školy.

- Akým štýlom škola komunikuje so zamestnancami ohľadne wellbeingu?

Mávame pravidelné stretnutia, na ktorých si vieme vykomunikovať požiadavky a prípadné problémy jednotlivých zamestnancov a sme informovaní o rôznych možnostiach, ktoré nám škola poskytuje v rámci wellbeingu. Považujem to za dostačujúcu komunikáciu.

- Dáva Vám pri nástupe škola vedieť, aké máte možnosti v rámci wellbeingu?

Áno, sme upozornení na naše možnosti. A priebežne nás taktiež upozorňujú na aktualizácie vzdelávania a možnosti rozvoja. Máme tiež školenia k modernejšiemu spôsobu vzdelávania a k tomu poskytnuté aj materiálne zabezpečenie.

- Ako vnímate rozvoj wellbeingu pri zmene vedenia?

Čo sa týka fyzického prostredia, pri poslednej zmene vedenia nám pribudli priestory na osobný odpočinok a prípravu materiálov na vyučovanie. Zároveň máme aj spoločné priestory, využívané na socializáciu medzi učiteľmi. Spoločné priestory využívajú najmä mladší učitelia, ktorí sa chcú stretnúť so staršími kolegami ohľadne konzultácie súvisiacej s pedagogickou činnosťou. Máme aj špecializované pracovničky, ktoré v čase inklúzie na škole pomáhajú pri vzniknutých ťažkostiach so žiakmi a ich rady sú pre nás často nové a prospešné. Wellbeing na škole sa zlepšuje už dlhodobo rokmi, ale cítiť posun aj po zmene vedenia.

- Aký posun vnímate ohľadne fyzického pracovného prostredia?

Páčia sa mi voľnejšie priestory, čisté decentné farby, jemná výzdoba, zmena zamrežovaných šatní na skrinky pre každého žiaka, internetové pripojenie celej školy

na jednotný systém, čo veľmi uľahčuje chod našej práce. Cítim sa v týchto priestoroch veľmi pozitívne. Cítim sa tak, že všetko má svoje miesto, je to prehľadné pre deti aj pre nás.

- Zažili ste niekedy osobne syndróm vyhorenia?

Nie, ak robíte prácu od srdca, tak sa Vám vždy podarí nájsť nejakú rovnováhu medzi vzdelaním, pochopením a empatiou a aj pri ťažších dňoch ma to len posúva napred.

Príloha 2 - Štandardizovaný dotazníkový prieskum

- Pohlavie
- Vek
- Pracovná pozícia
- Dĺžka pôsobenia na škole
- Ako hodnotíte svoje celkové psychické zdravie?
- Ako často sa v práci cítite pod stresom?
- Máte skúsenosti s depresiou alebo úzkosťou?
- Ako často sa cítite šťastní a spokojní v práci?
- Ako hodnotíte Vaše celkové fyzické zdravie?
- Do akej miery zohľadňuje zamestnávateľ Vaše fyzické zdravie?
- Ako hodnotíte pracovné podmienky v škole? (napr. osvetlenie, teplota...)
- Ako vplýva hlučnosť pracovného prostredia na Váš pracovný výkon a sústredenosť?
- Máte v práci dostatok súkromia a priestoru na prípravné práce/relaxáciu?
- Ako hodnotíte komunikáciu a spoluprácu s kolegami?
- Ako hodnotíte podporu zo strany vedenia školy?
- Ako hodnotíte úroveň zodpovednosti vo svojej práci?
- Ako hodnotíte možnosti kariérneho rastu vo svojej práci?
- Máte pocit, že Vaše nápady a názory sú v práci vypočuté a cenené?
- Ako hodnotíte rovnováhu medzi Vaším pracovným a súkromným životom?
- Máte dostatok času na rodinu a priateľov?
- Máte dostatok voľného času na svoje záujmy a relax?
- Ste schopní oddeliť pracovný život od súkromného?
- Ako vnímate vývoj wellbeingu na Vašej škole po zmene vedenia?
- Využívate služby psychologickkej podpory, ktoré Vám škola ponúka?
- Využívate programy na profesijný rozvoj a celoživotné vzdelávanie, ktoré Vám škola poskytuje?
- Ako škola komunikuje so zamestnancami ohľadne wellbeingu?