

Stresszkezelés

KÉPZÉS ELŐADÓMŰVÉSZEKNEK ÉS
PEDAGÓGUSOKNAK

SALÁT MAGDOLNA
2024. NOVEMBER 27.



Magyar
Táncművészeti
Egyetem

Stressz és kiégés – és kezelése

- Az előadóművészet kitett szakma

[McCrary, Redding, Altenmüller (2021); Willis, Neil, Mellick, Wasley (2019.)]

De számos más ilyen van, a segítő szakmák kimondottan

[(Hoffarth, (2017.))]

- A pandémia óta jelentősen nőtt a krónikus stressz szintje

[Poole-Wright, Guennouni, Sterry, et al, (2023.)]

- A hallgatók mentális állapota minden eddiginél rosszabb

[Feta, 2023.]

- A szakmai/munkahelyi kiégés már a fiatal korosztályokat is jellemzi

[Benítez-Márquez et al, 2022.]

- A stresszkezelés tanulható

[Amanvermez et al, 2023.]

- A kiégésért ki vállal felelősséget?





Célcsoport

- Oktatók:
 - Előadóművészek
 - Csoportokkal, egyénekekkel foglalkozó mentorok
 - pedagógusok
- Vezetők, segítő foglalkozásúak:
 - Előadóművészek
 - Csoportokkal, egyénekekkel foglalkozó mentorok
 - pedagógusok
- Hallgatók:
 - Előadóművészek
 - A tánc területe kitett mentális szempontból: test, evés, folyamatos magas teljesítmény
 - Jó stressz vs. rossz stressz
 - Krónikus stressz hatásai





Magyar Táncművészeti Egyetem



mte.eu

Képzési formák

- Oktatói belső képzés → teljesítményértékelés
 - Tanév elején
 - 2x6 vagy 3x6 órában
 - Tréning formában
- Szakirányú továbbképzés keretében:
 - 2 félév, 60 kredit
 - Pedagógusok, segítők, vezetők
 - Alumni
- Pedagógus továbbképzés, felnőttképzés





Szervezeti keretek

- MTE Pedagógia és Pszichológia Tanszék
- Szakfelelős: Dr. Gaál-Wéber Ildikó DLA
- Kevés oktató → közösség, képzésfejlesztés
- Akciókutatás keretében képzéskövetés → kutatás, innováció, minősegbiztosítás





Magyar Táncművészeti Egyetem

[/mte.eu](https://mte.eu)

Képzések szervezése és témakörei

- Részvételi alapon → tréning módszertan szerint
- Maximum létszám
- Elmélet és gyakorlat is
- Témakörök:
 - Stresszkezelés elmélete
 - Intervenciók elmélete
 - Autogén tréning
 - Relaxáció
 - Mindfulness technikák
 - Flow és pozitív pszichológia
 - Imaginatív technikák
 - Kompetenciahatárok





Továbblépési lehetőségek

- Mikrotanúsítvány
- BBGP programjába
- Angol nyelven
- Társulati képzések



Információk

- Szakfelelős: Dr. Gaál-Wéber Ildikó DLA
- gaal-weber.ildiko@mte.eu
- Tanszékvezető: Dr. habil. Lanszki Anita
- lanszki.anita@mte.eu
- Podcast:





McCrary JM, Redding E, Altenmüller E (2021) Performing arts as a health resource? An umbrella review of the health impacts of music and dance participation. PLOS ONE 16(6): e0252956. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252956>

Willis Simone , Neil Rich , Mellick Mikel Charles , Wasley David (2019) The Relationship Between Occupational Demands and Well-Being of Performing Artists: A Systematic Review. Frontiers in Psychology.10. DOI10.3389/fpsyg.2019.00393

Hoffarth, M.J. (2017) 'The Making of Burnout: From Social Change to Self-Awareness in the Postwar United States, 1970-1982', History of Human Sciences 30(5): 30–45.

Poole-Wright K, Guennouni I, Sterry O, et al (2023) Fatigue outcomes following COVID-19: a systematic review and meta-analysis BMJ Open 13:e063969. doi: 10.1136/bmjopen-2022-063969

Bermúdez-González Guillermo , Núñez-Rydman Emma Sofía (2022) Generation Z Within the Workforce and in the Workplace: A Bibliometric Analysis. Frontiers in Psychology.12. DOI 10.3389/fpsyg.2021.736820

Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2023). Stress management interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(4), 423–444. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12342>



Köszönöm a figyelmet!
salat.magdolna@mte.eu



Magyar Táncművészeti Egyetem

[/mte.eu](https://mte.eu)