



Súkromná stredná odborná škola ANIMUS

Akademická 4, 949 01 Nitra

**Plán profesijného rozvoja
a ročný plán ďalšieho vzdelávania
pedagogických a odborných zamestnancov
(ďalej ako „Plány“ v príslušnom gramatickom tvare)**

ako súčasť Plánu práce školy v školskom roku 2025/2026

Návrh Plánov bol prerokovaný na zasadnutí **pedagogickej rady** konanom dňa **02. 09. 2025**.

Návrh Plánov bol v jeho plnom znení dňa **02. 09. 2025** schválený riaditeľom školy ako tento dokument.

Plány sa môžu počas školského roka čiastočne zmeniť alebo doplniť v závislosti od personálnych alebo iných podmienok školy.

Plán nadobúda účinnosť dňom jeho schválenia a je platný pre **školský rok 2025/2026**.

V Nitre 02. 09. 2025

.....
RNDr. PaedDr. Ing. Peter Lenčes, PhD.
riaditeľ školy

Súkromná stredná
odborná škola ANIMUS
Akademická 4, 949 01 Nitra

Obsah

1	Vymedzenie profesijného rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov	2
2	Legislatívne východiská profesijného rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov	3
3	Profesijná štruktúra pedagogických a odborných zamestnancov školy	5
4	Východiská plánu profesijného rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov školy	6
5	Ročný plán ďalšieho vzdelávania pedagogických a odborných zamestnancov školy	7
5.1	<i>Aktualizačné vzdelávanie</i>	8
5.2	<i>Inovačné vzdelávanie</i>	10
5.3	<i>Iné formy vzdelávania</i>	12

1 Vymedzenie profesijného rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov

Profesijný rozvoj pedagogických a odborných zamestnancov upravuje zákon č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej ako „**zákon č. 138/2019 Z. z.**“).

Profesijný rozvoj je zákonom č. 138/2019 Z. z. vymedzený ako proces

- rozvíjania, prehľbovania, zdokonaľovania a rozširovania profesijných kompetencií,
- získavania profesijných kompetencií na výkon špecializovaných činností alebo na výkon činnosti vedúceho pedagogického zamestnanca alebo výkon činnosti vedúceho odborného zamestnanca,
- získavania profesijných kompetencií vyššieho kariérového stupňa,
- overovania profesijných kompetencií na zaradenie do vyššieho kariérového stupňa,
- získavania vzdelania na splnenie kvalifikačných predpokladov na výkon ďalšej pracovnej činnosti alebo využívania a hodnotenia získaných profesijných kompetencií.

Profesijný rozvoj sa uskutočňuje podľa profesijných štandardov a v súlade so súčasným vedeckým poznáním, odbornými a spoločenskými požiadavkami na výkon pracovnej činnosti.

Profesijný rozvoj sa riadi plánom profesijného rozvoja, ktorý vyplýva zo zamerania školy.

2 Legislatívne východiská profesijného rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov

Profesijný rozvoj pedagogických a odborných zamestnancov sa podľa zákona č. 138/2019 Z. z. uskutočňuje prostredníctvom

- **vzdelávania**; za vzdelávanie sa považuje aj odborná stáž,
- **tvorivej činnosti súvisiacej s výkonom pracovnej činnosti**, najmä činnosti vedeckej, výskumnej, publikačnej alebo umeleckej, **alebo sebvzdelávania a výkonu pracovnej činnosti**.

Vzdelávanie pedagogických a odborných zamestnancov sa organizuje ako

- **kvalifikačné vzdelávanie**,
- **funkčné vzdelávanie**,
- **špecializačné vzdelávanie**,
- **adaptačné vzdelávanie**,
- **predatestačné vzdelávanie**,
- **inovačné vzdelávanie**,
- **aktualizačné vzdelávanie**.

Kvalifikačné vzdelávanie

Kvalifikačné vzdelávanie sa organizuje ako

- **doplňujúce pedagogické štúdium**, ktorého cieľom je získanie kvalifikačného predpokladu na výkon pracovnej činnosti v kategórii učiteľ,
- **rozširujúce štúdium**,
- **súčasť základného modulu doplňujúceho pedagogického štúdia**.

Funkčné vzdelávanie

Cieľom funkčného vzdelávania je získanie profesijných kompetencií na výkon činnosti vedúceho pedagogického zamestnanca alebo vedúceho odborného zamestnanca.

Špecializačné vzdelávanie

Cieľom špecializačného vzdelávania je získanie profesijných kompetencií potrebných na výkon špecializovaných činností.

Adaptačné vzdelávanie

Cieľom adaptačného vzdelávania je získanie profesijných kompetencií potrebných na výkon pracovnej činnosti v kariérovom stupni samostatný pedagogický zamestnanec a samostatný odborný zamestnanec.

Predatestačné vzdelávanie

Cieľom predatestačného vzdelávania je získanie profesijných kompetencií na zaradenie do vyššieho kariérového stupňa.

Inovačné vzdelávanie

Cieľom inovačného vzdelávania je prehĺbenie, rozšírenie a inovácia profesijných kompetencií potrebných na výkon pracovnej činnosti v príslušnej kategórii alebo v podkategórii pedagogického zamestnanca uplatnenie najnovších poznatkov alebo skúseností z praxe vo výchove a vzdelávaní.

Aktualizačné vzdelávanie

Cieľom aktualizačného vzdelávania je podľa potrieb zriaďovateľa, školy, školského zariadenia alebo zariadenia sociálnej pomoci

- udržiavanie alebo obnovovanie profesijných kompetencií potrebných na výkon pracovnej činnosti,
- získanie nových vedomostí a informácií o zmenách v právnych predpisoch, výchovno-vzdelávacích programoch, pedagogickej dokumentácii a ďalšej dokumentácii alebo
- získanie nových vedomostí a zručností v konkrétnej oblasti pracovnej činnosti.

3 Profesijná štruktúra pedagogických a odborných zamestnancov školy

Tabuľka 1 prezentuje profesijnú štruktúru pedagogických a odborných zamestnancov školy v školskom roku 2025/2026.

Tab. 1: Profesijná štruktúra pedagogických a odborných zamestnancov školy v školskom roku 2025/2026

<i>meno a priezvisko</i>	<i>kategória</i>	<i>podkategória</i>	<i>kariérový stupeň</i>	<i>kariérová pozícia</i>
Mgr. Martin Babiak	učiteľ	učiteľ strednej školy	samostatný pedagogický zamestnanec	triedny učiteľ, koordinátor školského podporného tímu
Ing. Jozef Bačík	učiteľ	učiteľ strednej školy	pedagogický zamestnanec s 1. atestáciou	triedny učiteľ, výchovný poradca
Mgr. Katarína Dutková (od 15. 10. 2025)	učiteľ	učiteľ strednej školy	začínajúci pedagogický zamestnanec	
PaedDr. Ivan Haringa, PhD. (od 01. 10. 2025)	učiteľ	učiteľ strednej školy	samostatný pedagogický zamestnanec	
PaedDr. Monika Herková, PhD.	učiteľ	učiteľ strednej školy	samostatný pedagogický zamestnanec	
Mgr. Margita Jedličková (do 30. 11. 2025)	učiteľ	učiteľ strednej školy	samostatný pedagogický zamestnanec	triedny učiteľ
	sociálny pedagóg		samostatný odborný zamestnanec	
Mgr. Peter Kuzma	učiteľ	učiteľ strednej školy	samostatný pedagogický zamestnanec	
Mgr. Henrieta Kuzmová (do 08. 12. 2025)	učiteľ	učiteľ strednej školy	samostatný pedagogický zamestnanec	triedny učiteľ
RNDr. PaedDr. Ing. Peter Lenčes, PhD.	učiteľ	učiteľ strednej školy	pedagogický zamestnanec s 2. atestáciou	riaditeľ
Mgr. Mária Mašlejová (od 27. 10. 2025)	školský psychológ		začínajúci odborný zamestnanec	
Emília Mesárošová (do 30. 11. 2025)	učiteľ	učiteľ strednej školy	samostatný pedagogický zamestnanec	
Ing. Katarína Novotná, PhD. (od 13. 10. 2025)	učiteľ	učiteľ strednej školy	začínajúci pedagogický zamestnanec	
Ing. Tatiana Oravcová (do 31. 10. 2025)	učiteľ	učiteľ strednej školy	pedagogický zamestnanec s 2. atestáciou	triedny učiteľ
PhDr. Daniela Ölvecká (od 01. 10. 2025)	učiteľ	učiteľ strednej školy	pedagogický zamestnanec s 1. atestáciou	
Mgr. Jana Trusková (do 31. 01. 2026)	učiteľ	učiteľ strednej školy	samostatný pedagogický zamestnanec	triedny učiteľ
PaedDr. Stanislava Žemberová	učiteľ	učiteľ strednej školy	samostatný pedagogický zamestnanec	triedny učiteľ, kariérový poradca

4 Východiská plánu profesijného rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov školy

Plán profesijného rozvoja pedagogických zamestnancov reflektuje na **poslanie školy** formulované nasledovne:

*„podieľať sa na formovaní lepších ľudí,
schopných seberealizácie,
uvedomelých sociálne, kultúrne, morálne
a prínosných pre spoločnosť“.*

Plán profesijného rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov školy vychádza z týchto skutočností:

1. Škola eviduje aj žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami.
2. Škola je naklonená inkluzívnemu prístupu vo výchove a vzdelávaní.
3. Škola poskytuje podporné opatrenia svojim žiakom.
4. Škola inklinuje k modernej škole (škole 21. storočia) s využívaním aktivizujúcich, inovatívnych a zážitkových metód vyučovania.
5. Škola sa adaptuje na legislatívne zmeny.
6. Škola eviduje začínajúcich pedagogických a odborných zamestnancov.
7. Škola eviduje pedagogických a odborných zamestnancov bez prvej a druhej atestácie.
8. Škola eviduje legislatívnu povinnosť poskytnúť pedagogickým a odborným zamestnancom aktualizáciu vzdelávania.

5 Ročný plán ďalšieho vzdelávania pedagogických a odborných zamestnancov školy

Ročný plán ďalšieho vzdelávania pedagogických a odborných zamestnancov školy sa vzťahuje na školský rok 2025/2026. Tabuľka 2 je jeho rámcom.

Tab. 2: Rámec ďalšieho vzdelávania pedagogických a odborných zamestnancov školy v školskom roku 2025/2026

<i>meno a priezvisko</i>	<i>vzdelávanie</i>
Mgr. Martin Babiak	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
Ing. Jozef Bačík	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
Mgr. Katarína Dutková (od 15. 10. 2025)	<ul style="list-style-type: none"> adaptačné vzdelávanie, aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
PaedDr. Ivan Haringa, PhD. (od 01. 10. 2025)	<ul style="list-style-type: none"> adaptačné vzdelávanie, aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
PaedDr. Monika Herková, PhD.	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
Mgr. Margita Jedličková (do 30. 11. 2025)	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
Mgr. Peter Kuzma	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie, kvalifikačné vzdelávanie (rozširujúce štúdium – učiteľstvo telesnej a športovej výchovy)
Mgr. Henrieta Kuzmová (do 08. 12. 2025)	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
RNDr. PaedDr. Ing. Peter Lenčes, PhD.	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie, funkčné vzdelávanie (rozširujúci program)
Mgr. Mária Mašlejová (od 27. 10. 2025)	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
Emília Mesárošová (do 30. 11. 2025)	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie
Ing. Katarína Novotná, PhD. (od 13. 10. 2025)	<ul style="list-style-type: none"> adaptačné vzdelávanie, aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
Ing. Tatiana Oravcová (do 31. 10. 2025)	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
PhDr. Daniela Ölvecká (od 01. 10. 2025)	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
Mgr. Jana Trusková (do 31. 01. 2026)	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie
PaedDr. Stanislava Žemberová	<ul style="list-style-type: none"> aktualizačné vzdelávanie, inovačné vzdelávanie

5.1 Aktualizačné vzdelávanie

Škola poskytne pedagogickým a odborným zamestnancom aktualizačné vzdelávanie na tému **Základy psychohygieny pre pedagogických a odborných zamestnancov.**

Jeho cieľom je rozvinúť a aktualizovať vedomosti, schopnosti a zručnosti absolventov v oblasti podpory svojho duševného zdravia najmä osvojením si zdravých návykov v rámci psychohygieny, zvládania stresu a záťažových situácií a budovaním reziliencie.

Špecifickým cieľmi daného vzdelávania sú:

- Poznať východiská problematiky, orientovať sa v základných pojmoch.
- Poznať a vedieť identifikovať stres a záťažové situácie, stresovú reakciu a druhy stresu.
- Poznať a vedieť identifikovať významné stresory v pracovnom a súkromnom živote a ich vplyv na duševné a fyzické zdravie.
- Naučiť sa a vedieť použiť základnú stratégiu zameranú a predchádzanie stresu.
- Naučiť sa a vedieť použiť vybrané techniky zamerané na elimináciu akútneho stresu.
- Naučiť sa a vedieť použiť základnú stratégiu zameranú na riešenie problémov a záťažových situácií v kontexte budovania reziliencie.
- Poznať základné zdravé návyky v rámci psychohygieny pre jej udržateľnosť.

Takto vymedzené aktualizačné vzdelávanie sprostredkuje ProSchool, s. r. o., Kosorín 177, 966 24 Kosorín v zastúpení PaedDr. Mariánom Majzlíkom, PhD.

Tab. 3: Program plánovaného aktualizačného vzdelávania

téma	rozsah
1. Psychohygienu a duševné zdravie pedagogických a odborných zamestnancov škôl a školských zariadení	1 h.
Základné východiská problematiky, teória a charakteristika psychohygieny, základné súčasti psychohygieny, špecifiká práce v školskom prostredí a ich vplyv na duševné zdravie PZ a OZ.	
2. Stres a záťažové situácie – spoznaj svojho nepriateľa	2 h.
Stres a záťažové situácie, charakteristika, základné pojmy, stresová reakcia, prežívanie stresu, druhy stresu.	

3. Významné stresory a záťažové situácie v školstve a ich vplyv na zdravie a prácu	2 h.
Stresory a salutory, významné stresory v živote a špecifické stresory v školskom pracovnom prostredí, vplyv dlhodobého a chronického stresu na zdravie, dôsledky stresu podľa WHO, dôsledky stresu na prácu PZ a OZ, dôsledky stresu na prácu vedúcich zamestnancov.	
4. Stratégie a techniky zamerané na predchádzanie stresu a záťažovým situáciám	2 h.
Stratégie zamerané na predchádzanie stresu, rozdiel medzi predchádzaním a únikom, sebareflexia a introspekcia v kontexte zvládania stresu, asertívna komunikácia a nastavovanie osobných hraníc, technika „zdravý egoizmus“, praktické odporúčania k realizácii sebareflexie v kontexte podpory duševného zdravia.	
5. Eliminácia a zvládanie stavov akútneho stresu	2 h.
Základné techniky zamerané na elimináciu a zvládanie stavov akútneho stresu: dychové cvičenia, uvoľňovanie stuhnutého svalstva, osvieženie, pomalé pitie vody, zmena zamerania pozornosti, technika uzemňovania sa, sebaupokojujúci vnútorný monológ.	
6. Riešenie problémov a záťažových situácií v kontexte budovania relizencie	2 h.
Riešenie problémov ako súčasť reziliencie, odporúčaný postup pri riešení problémov, mentálne nastavenie a konštrukty, ktoré zvyšujú stres, mentálne nastavenie a konštrukty, ktoré pomáhajú riešiť problémy a znižovať prežívaný stres.	
7. Zmierňovanie dôsledkov stresu a zdravé návyky v rámci psychohygieny	1 h.
Zdravý životný štýl v kontexte podpory duševného zdravia, strava a pitný režim, spánkový režim, zdravá denná rutina, primeraný pohyb, hobby a záujmy, relax a regenerácia, sociálna opora, vhodné pracovné návyky a prostredie, obmedzovanie negatívnych informácií.	
8. Opakovanie	2 h.
Zopakovanie problematiky, zhrnutie.	
<i>spolu</i>	14 h.

Získané profesijné kompetencie absolventa programu vzdelávania:

Absolvent na základe úspešne ukončeného aktualizáčného vzdelávania

- pozná a v praxi vie uplatňovať adekvátne techniky zvládania stresu a záťažových situácií,
- pozná zásady efektívnej psychohygieny, a tým získava potenciál budovať rezilienciu a podporovať svoje prežívanie a duševné zdravie v kontexte práce pedagogického zamestnanca a odborného zamestnanca v školstve.

5.2 Inovačné vzdelávanie

Škola obstará pedagogickým a odborným zamestnancom inovačné vzdelávanie na tému **Psychohygiena a podpora duševného zdravia pre pedagogických a odborných zamestnancov.**

Jeho cieľom je rozvinúť a inovovať vedomosti, schopnosti a zručnosti absolventov v oblasti podpory svojho duševného zdravia najmä budovaním reziliencie, osvojením si základných princípov a techník psychohygieny, zvládania stresu a záťažových situácií.

Predmetné inovačné vzdelávanie poskytne ProSchool, s. r. o., Kosorín 177, 966 24 Kosorín v zastúpení PaedDr. Mariánom Majzlíkom, PhD.

Tab. 4: Program plánovaného inovačného vzdelávania

<i>téma</i>	<i>rozsah</i>
1. Psychohygiena a duševné zdravie pedagogických a odborných zamestnancov škôl a školských zariadení	3 h.
Teoretické východiská problematiky, psychohygiena a jej základné súčasti, význam podpory duševného zdravia PZ a OZ.	
2. Stres a záťažové situácie – spoznaj svojho nepriateľa	4 h.
Charakteristika stresu a záťažových situácií, vplyv stresu na psychické a fyzické zdravie, stresová reakcia a štádiá stresu, druhy stresu.	
3. Významné stresory a záťažové situácie v školstve a ich vplyv na zdravie a prácu	3 h.
Stresory a salutory, vonkajšie a vnútorné stresory, špecifické stresory v školskom prostredí, vplyv dlhodobého a chronického stresu, negatívne dôsledky stresu v práci PZ a OZ, špecifické stresory vedúcich zamestnancov.	

4. Budovanie reziliencie a faktory ovplyvňujúce zvládanie stresu a záťažových situácií	2 h.
Psychohygiena, reziliencia a stratégie zvládania stresu, faktory uľahčujúce a komplikujúce zvládanie stresu, osobné nastavenie v kontexte budovania odolnosti.	
5. Stratégie zvládania stresu a záťažových situácií ako súčasť efektívnej psychohygieny	4 h.
Adekvátne a neadekvátne stratégie zvládania stresu, ich vplyv na prežívanie, dôsledky a rozdiely, výber vhodnej stratégie a odporúčaný postup.	
6. Stratégie a techniky zamerané na predchádzanie stresu a záťažovým situáciám	3 h.
Sebapoznanie a sebareflexia ako základ pri predchádzaní stresu, rozdiel medzi únikovými (neadekvátnymi) stratégiami a predchádzaním. Špecifiká sebareflexie v kontexte zvládania stresu, odporúčaný postup, nastavovanie hraníc a asertívna komunikácia.	
7. Eliminácia a zvládanie stavov akútneho stresu	3 h.
Akútny stres, základné techniky na zvládanie akútneho stresu: dychové cvičenia, uvoľňovanie, technika uzemňovania sa a ďalšie.	
8. Ďalšie techniky na elimináciu a zvládanie stavov akútneho stresu	3 h.
Doplňujúce techniky na zvládanie akútneho stresu: mentálny rámeč, technika semaforu, zmena prostredia, sociálna opora a ďalšie.	
9. Riešenie problémov a záťažových situácií v kontexte budovania reziliencie	3 h.
Vzťah problémov a záťažových situácií k prežívaniu stresu a budovaniu odolnosti, odporúčaný postup pri riešení problémov, mentálne konštrukty sťažujúce riešenie problémov, typy k efektívnemu riešeniu problémov.	
10. Zmierňovanie dôsledkov stresu a zdravé návyky v rámci psychohygieny	3 h.
Zdravý životný štýl v kontexte podpory psychohygieny, psychohygienické návyky, strava, spánok, zdravá denná rutina, primeraný pohyb, záujmy, relax a regenerácia, sociálna opora, pracovné návyky a i.	
11. Time management ako súčasť efektívnej psychohygieny	3 h.
Špecifiká time managementu v školskom prostredí, graf monitorovania času, ďalšie typy a odporúčania pre efektívne plánovanie času.	
12. Doplňujúce spôsoby podpory duševného zdravia a psychohygieny	3 h.
Modlitba a meditácia, denník vďačnosti, aromaterapia a fytoterapia, muzikoterapia a arteterapia, zooterapia, ekoterapia, úprava a estetizácia prostredia.	
13. Work-life balance v kontexte psychohygieny	4 h.
Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom, hľadanie rovnováhy cez sebapoznanie sa, koleso rovnováhy, udržateľnosť work-life balance.	
14. Syndróm vyhorenia ako dôsledok zanedbania svojho duševného zdravia	2 h.
Charakteristika a štádia syndrómu vyhorenia, psychické a fyzické príznaky, rizikové faktory, prevencia.	

15. Manažment šťastia ako stratégia školy pri podpore duševného zdravia pedagogických a odborných zamestnancov	2 h.
Manažment šťastia ako prístup školy a školského zariadenia k svojim zamestnancom, princípy manažmentu šťastia a ich aplikácia do praxe, odporúčania pre manažment škôl a školských zariadení.	
Dištančná úloha	5 h.
Vytvoriť vlastný plán udržateľnej psychohygieny (konkrétne kroky a opatrenia) na základe sebareflexie.	
<i>spolu</i>	50 h.

Získané profesijné kompetencie absolventa programu vzdelávania:

Absolvent na základe úspešne ukončeného inovačného vzdelávania

- pozná a v praxi vie uplatňovať adekvátne techniky zvládania stresu a záťažových situácií,
- pozná zásady efektívnej psychohygieny, a tým získava potenciál budovať rezilienciu a podporovať svoje prežívanie a duševné zdravie v kontexte práce pedagogického zamestnanca a odborného zamestnanca v školstve.

5.3 Iné formy vzdelávania

Vzdelávanie pedagogických a odborných zamestnancov plánujeme podporovať aj

- priebežným **neformálnym vzdelávaním** pedagogických a odborných zamestnancov na pozadí vyučovacej činnosti,
- **výmenou skúseností** medzi pedagogickými a odbornými zamestnancami,
- **tematickými zasadnutiami pedagogickej rady,**
- **samoštúdiom** pedagogických a odborných zamestnancov,
- účasťou pedagogických a odborných zamestnancov na **vzdelávacích podujatiach** (odborné a informačné semináre, konferencie, webináre, workshopy, prednášky, metodické dni a pod.).