Oide

Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí

Supporting the Professional Learning of School Leaders and Teachers

Droichead
Cnuaschruinniú Bunscoile 3
Folláine sa Seomra Ranga

2025.2026

@Oide_Droichead

CC BY NC

Ag Obair le Chéile go Cianda…

- Ábhair
- Poncúlacht
- Rúndacht
- Láithreacht ar líne: rannpháirtíocht agus rannpháirteachas
- Socruithe fuaime agus físe
- RGCS – ná glactar seatanna scáileáin, taifeadadh nó úsáid IS
- Ainm scáileáin – mar an gcéanna leis an ainm clárúcháin

Do Chuid Foghlama, Do Bhealach

Rogha

Solúbthacht

Smaoineamh

Má tá aon rud gur féidir linn a dhéanamh chun d'eispéireas foghlama a fheabhsú inniu, cuir in iúl dúinn é le do thoil

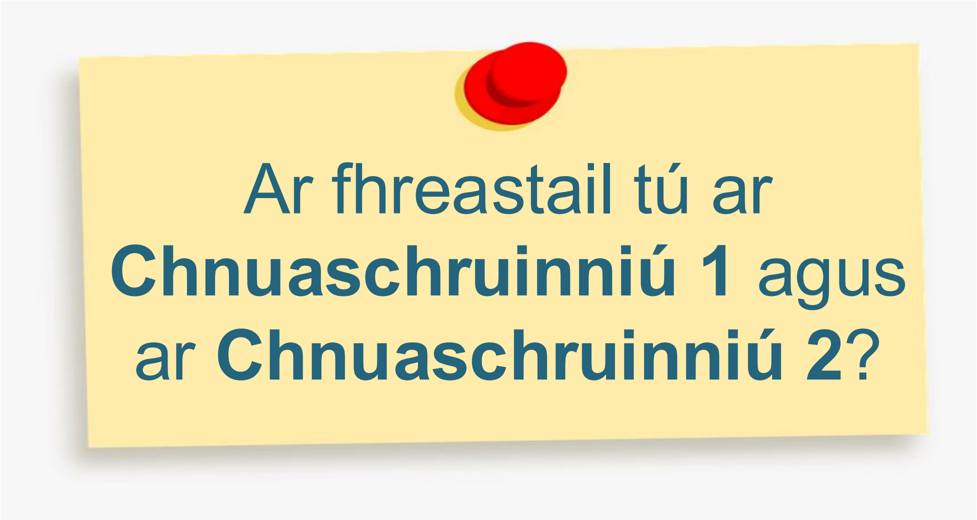
Prótacail Tinrimh

- Tá fáilte romhat chuig an gcruinniú seo
- Má chailleann tú níos mó ná 15 nóiméad den chnuaschruinniú, ní gnách aon chreidiúint a thabhairt duit as freastal air
- Foirm maidir le teacht go mall

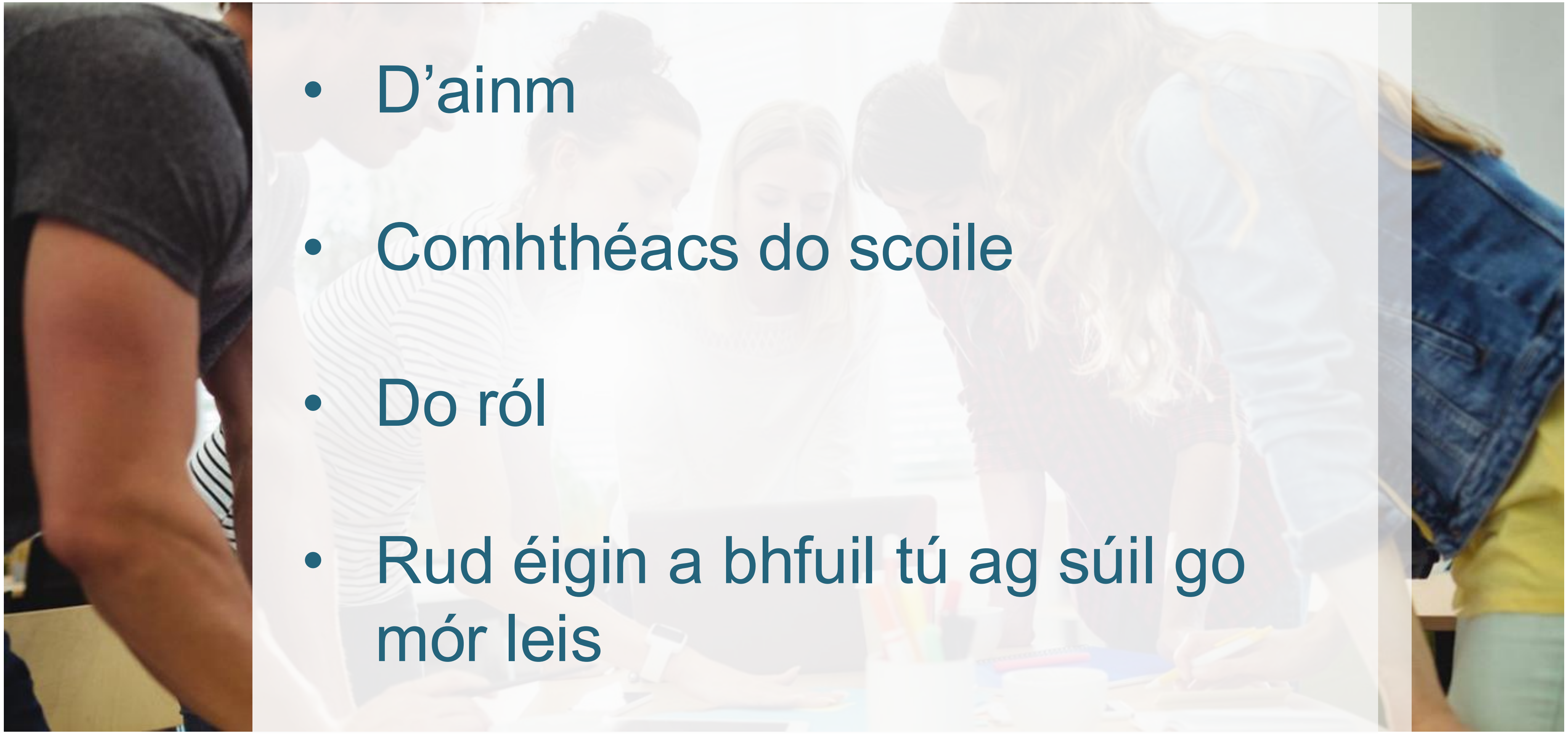
Ceisteanna Tinrimh

Oide

- An bhfuil tú ag múineadh i mbunscoil a thairgeann próiseas Droichead?
- Ar chuir tú isteach ar phróiseas Droichead agus an bhfuair tú ríomhphost deimhnithe ón gComhairle Mhúinteoireachta?
- An bhfuil tú cláraithe le oide-droichead.com?



Cur in Aithne



- D'ainm
- Comhthéacs do scoile
- Do ról
- Rud éigin a bhfuil tú ag súil go mór leis

Seiceáil Isteach Folláine

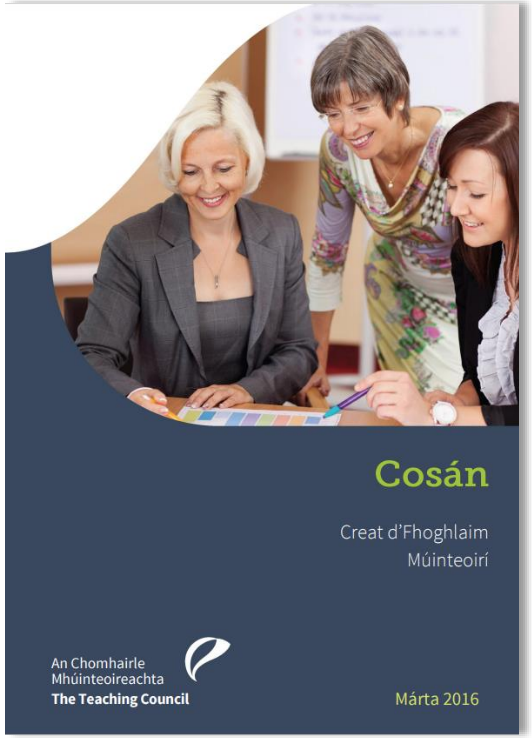
Oide

https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/

Intinní Foghlama

Oide

- Coincheap na foghlama ar feadh an tsaoil a threisiú
- Sainaithin réimsí féideartha don fhoghlaim ghairmiúil ar an gcéad chéim eile de Leanúntas Oideachas Múinteoirí – Cosán
- Glac isteach i do shaol páirteanna ábhartha d’fholláine an mhúinteora
- Déanaigí machnamh in bhur n-aonar agus i gcomhar ar bhur dturas Droichead



Oide

Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí

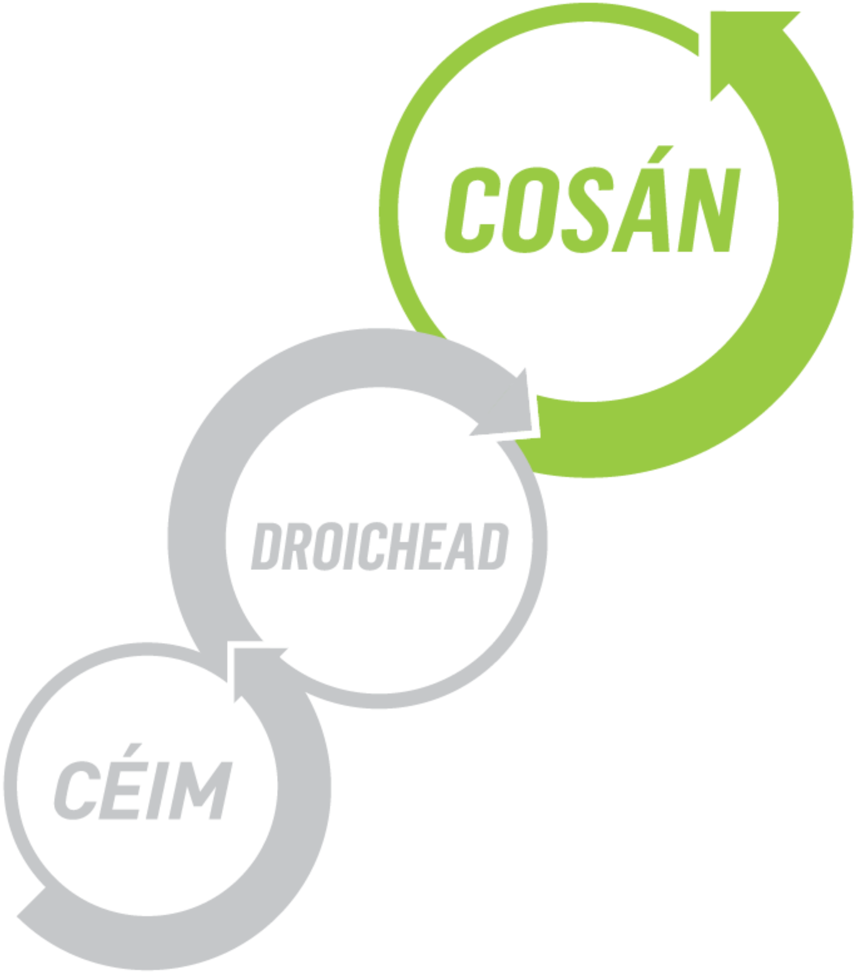
Supporting the Professional Learning of School Leaders and Teachers

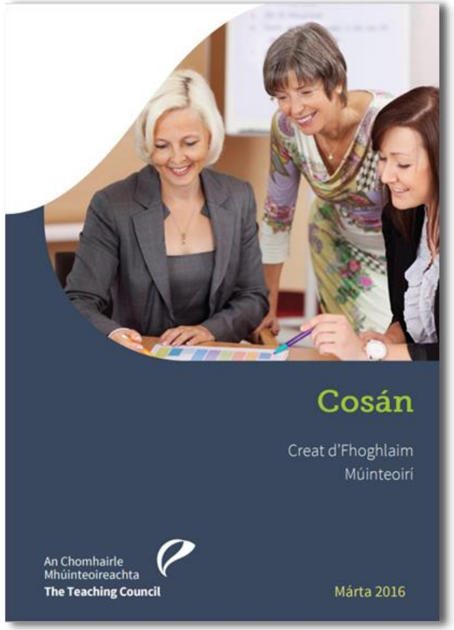
Roinn 1:
Ó Droichead go Cosán

CC BY NC

Gairmiúlacht Múinteoirí

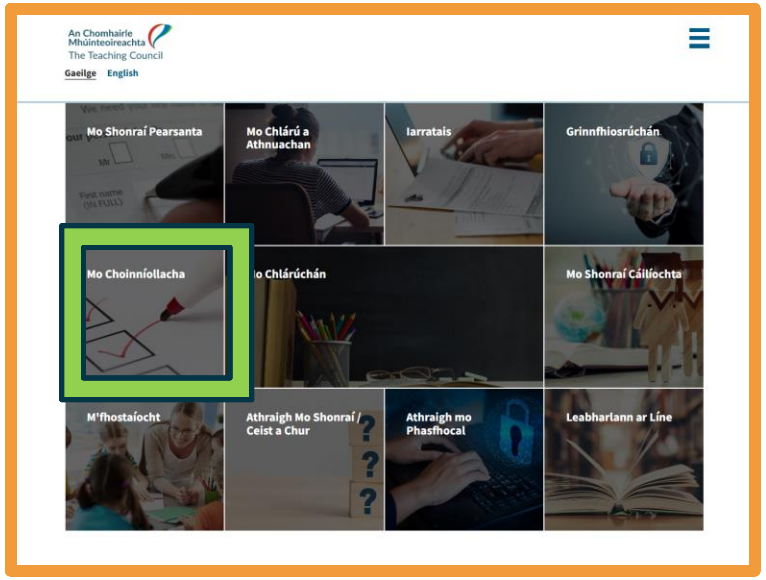
Oide





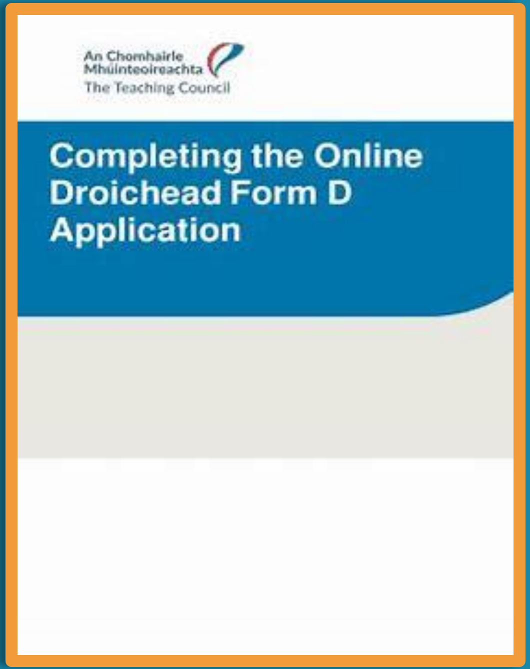
Freagracht Ghairmiúil - Foirm D a Chomhlánú

- Uaslódáil Teasta(i)s na gcnuaschruinnithe
- Cuir isteach sonraí na gníomhaíochta foghlama gairmiúla
- Réimsí don fhoghlaim ghairmiúil amach anseo a athint
- Íoslódáil agus priontáil an Comhdhearbhú ina bhfuil 5 leathanach
- Athbhreithnigh, sínigh agus stampáil an Comhdhearbhú (*MNC agus 2 shíniú ar a laghad de bheirt bhall*)
- Uaslódáil an Comhdhearbhú comhlánaithe



An Fhoirm D ar Líne a Chomhlánú

Oide



Ní mór duit Foirm D a chomhlánú go cruinn

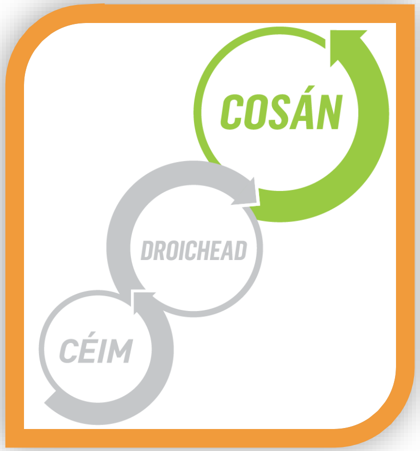
Is rud thar a bheith dáiríre í an mhífhaisnéis don Chomhairle Mhúinteoireachta

Déanann an Chomhairle Mhúinteoireachta athbhreithniú críochnúil ar gach Foirm D a fhaightear

Faigheann baill FTG ríomhphost ón gComhairle Mhúinteoireachta nuair a bhaintear coinníoll Droichead de chlárú an MNC

Gairmiúlacht Múinteoirí - Foghlaim Ghairmiúil Bhreise

Machnamh ar Ghairmiúlacht Múinteoirí



Líon na múinteoirí nuacháilithe atá ag gabháil leis an bpróiseas Droichead	Am scaoilte scoile atá ar fáil do na scoileanna i ngach bliain acadúil (Laethanta)
0	0
1	4
2-4	5
5-6	6
7+	7

1. Cad é a bheidh mé a phlé le mo FTG?
2. Cad iad na chéad chéimeanna eile a ghlacfas mé chun forbairt bhreise a dhéanamh ar na réimsí foghlaim ghairmiúil/spéise seo?

Oide

Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí

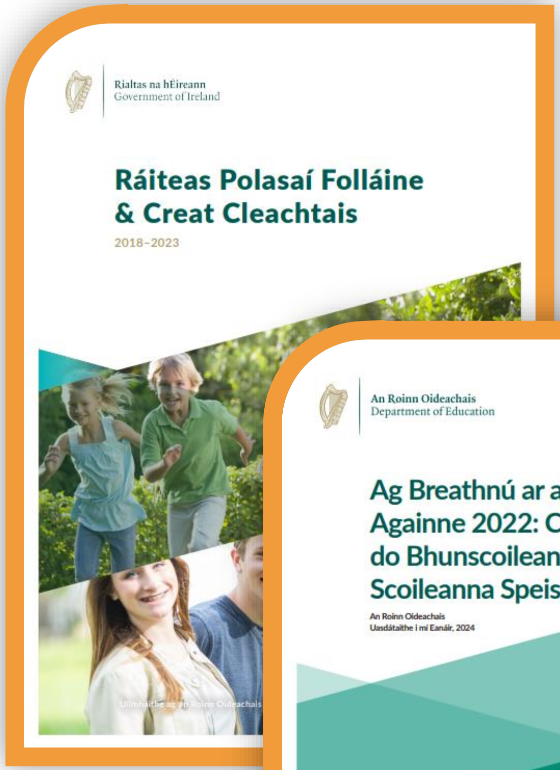
Supporting the Professional Learning of School Leaders and Teachers

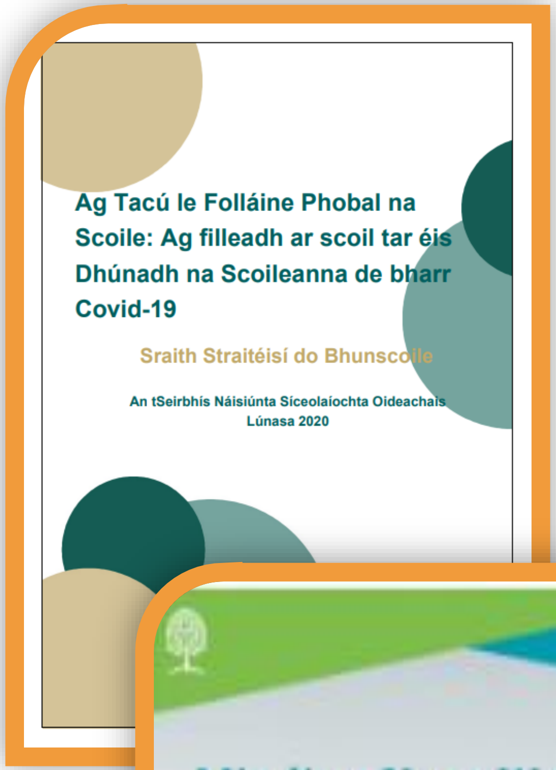
Roinn 2:
Cad is
Folláine ann?

cc BY NC

Cad é an tuiscint atá agat den 'folláine'?

Oide





Féinfheasacht

Oide

Faisnéis Mhothúchánach

Oide

- Féinfheasacht
- Féinrialúchán
- Inspreagadh
- Comhbhá
- Scileanna Sóisialta

Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí

Supporting the Professional Learning of School Leaders and Teachers

Oide

Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí

Supporting the Professional Learning of School Leaders and Teachers

Roinn 3: Comhpháirteanna d'Fholláine a Fhiosrú

Comhpháirteanna d'Fholláine an Mhúinteora

Cad iad na straitéisí praiticiúla is féidir leat a chur i bhfeidhm chun cabhrú le d'fholláine?

Cothromaíocht Oibre is Saoil

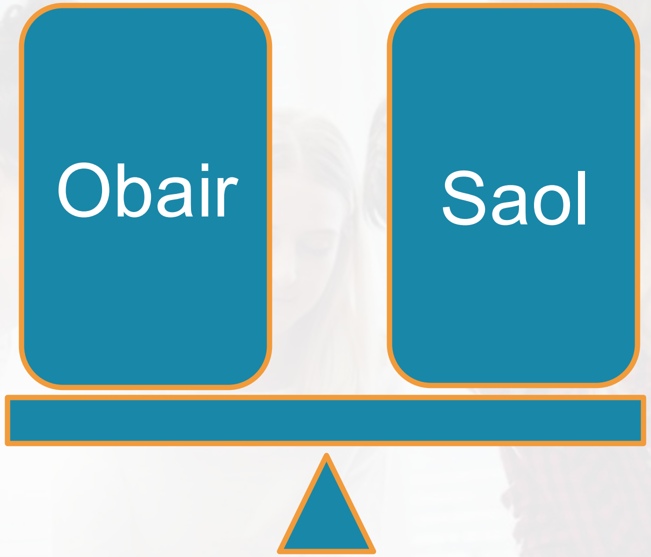
Bainistíocht Ama

Bainistíocht Struis

Cúram Gutha

Cothromaíocht Oibre is Saoil

Oide



Ainmnigh dea-nósanna a chabhródh leat cothromaíocht oibre is saoil chuí a bhaint amach…

(Thomas 2005)

Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí
Supporting the Professional Learning of School Leaders and Teachers

Bainistíocht Ama: Straitéisí le Cur in Ord Tosaíochtaí

Práinneach agus Tábhachtach (PT)

Neamhphráinneach ach Tábhachtach (NPT)

Práinneach ach Gan Tábhacht (PGT)

Neamhphráinneach agus Gan Tábhacht (NPGT)

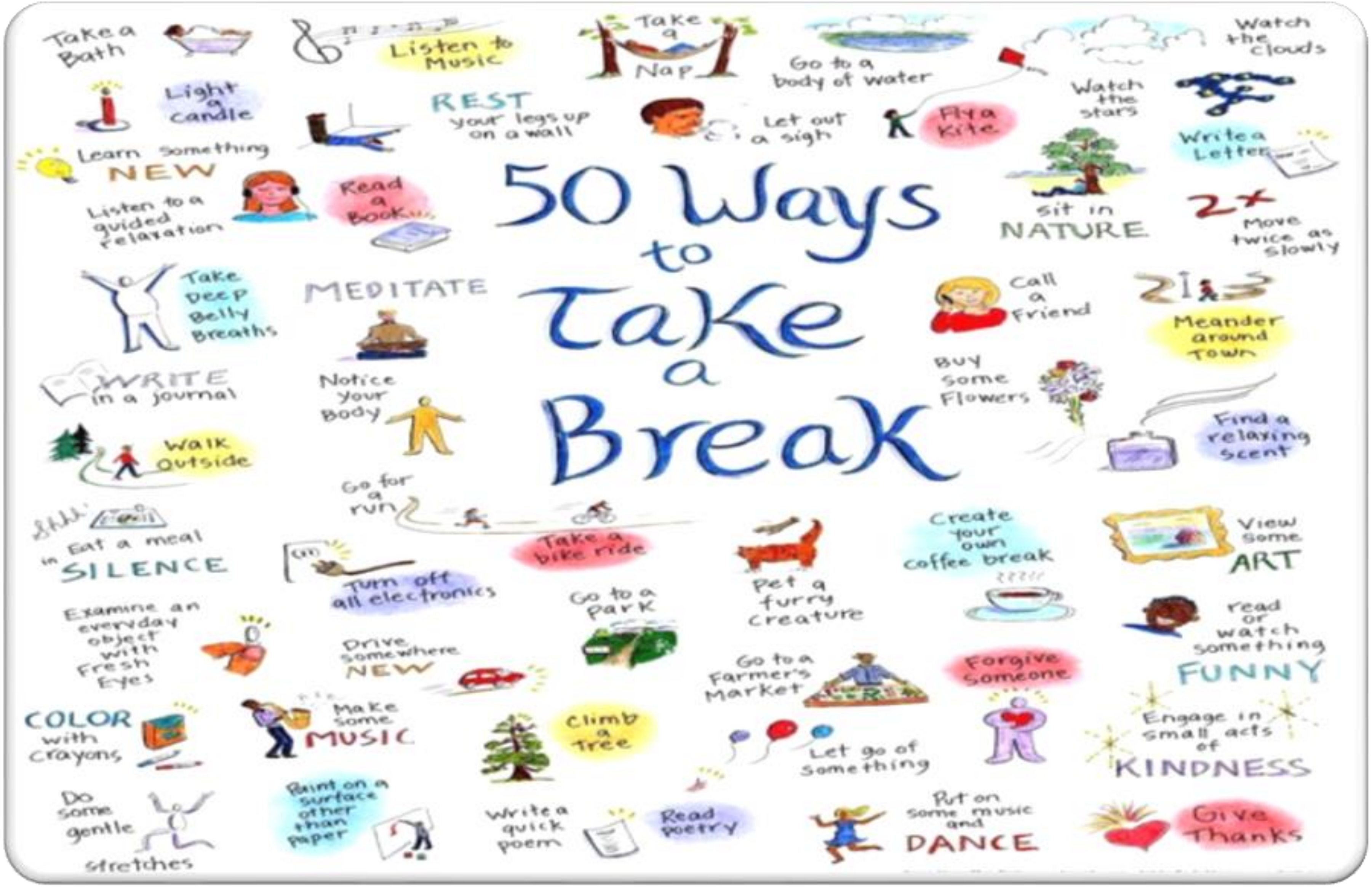
(Thomas 2005)

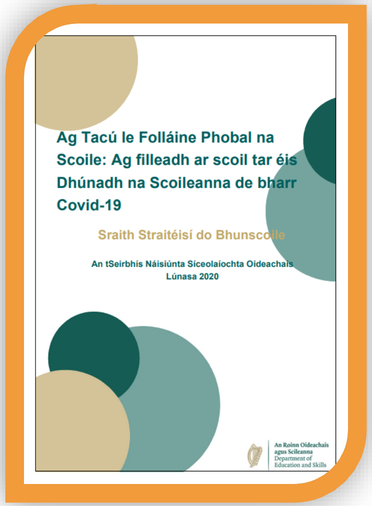
Bainistíocht Struis

- Poncúlacht
- Pleanálaí laethúil a chothabháil
- A bheith i láthair
- Gan rudaí a chur ar an méar fhada
- D'am príobháideach a chosaint

www.dalecarnegie.com

Oide


50 Ways to Take a Break
Take a Bath
Listen to Music
Take a Nap
Go to a body of water
Watch the clouds
Light a candle
REST your legs up on a wall
Let out a sigh
Fly a Kite
Watch the stars
Write a Letter
Learn something NEW
Listen to a guided relaxation
Read a Book
Sit in NATURE
2x Move twice as slowly
Take deep belly breaths
MEDITATE
Call a Friend
Meander around Town
WRITE in a journal
Notice your Body
Buy some Flowers
Find a relaxing scent
Walk outside
Go for a run
Eat a meal in SILENCE
Turn off all electronics
Take a bike ride
Pet a furry creature
Create your own coffee break
View some ART
Examine an everyday object with fresh eyes
Go to a park
Drive somewhere NEW
Go to a Farmer's Market
Forgive someone
read or watch something FUNNY
COLOR with crayons
Make some MUSIC
Climb a tree
Let go of something
Engage in small acts of KINDNESS
Do some gentle stretches
Paint on a surface other than paper
Write a quick poem
Read poetry
Put on some music and DANCE
Give Thanks


Ag Tacú le Folláine Phobal na Scoile: Ag filleadh ar scoil tar éis Dhúnadh na Scoileanna de bharr Covid-19
Sraith Straitéisí do Bhunscoile
An tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais
Lúnasa 2020

Cúram an Ghutha Ghairmiúil

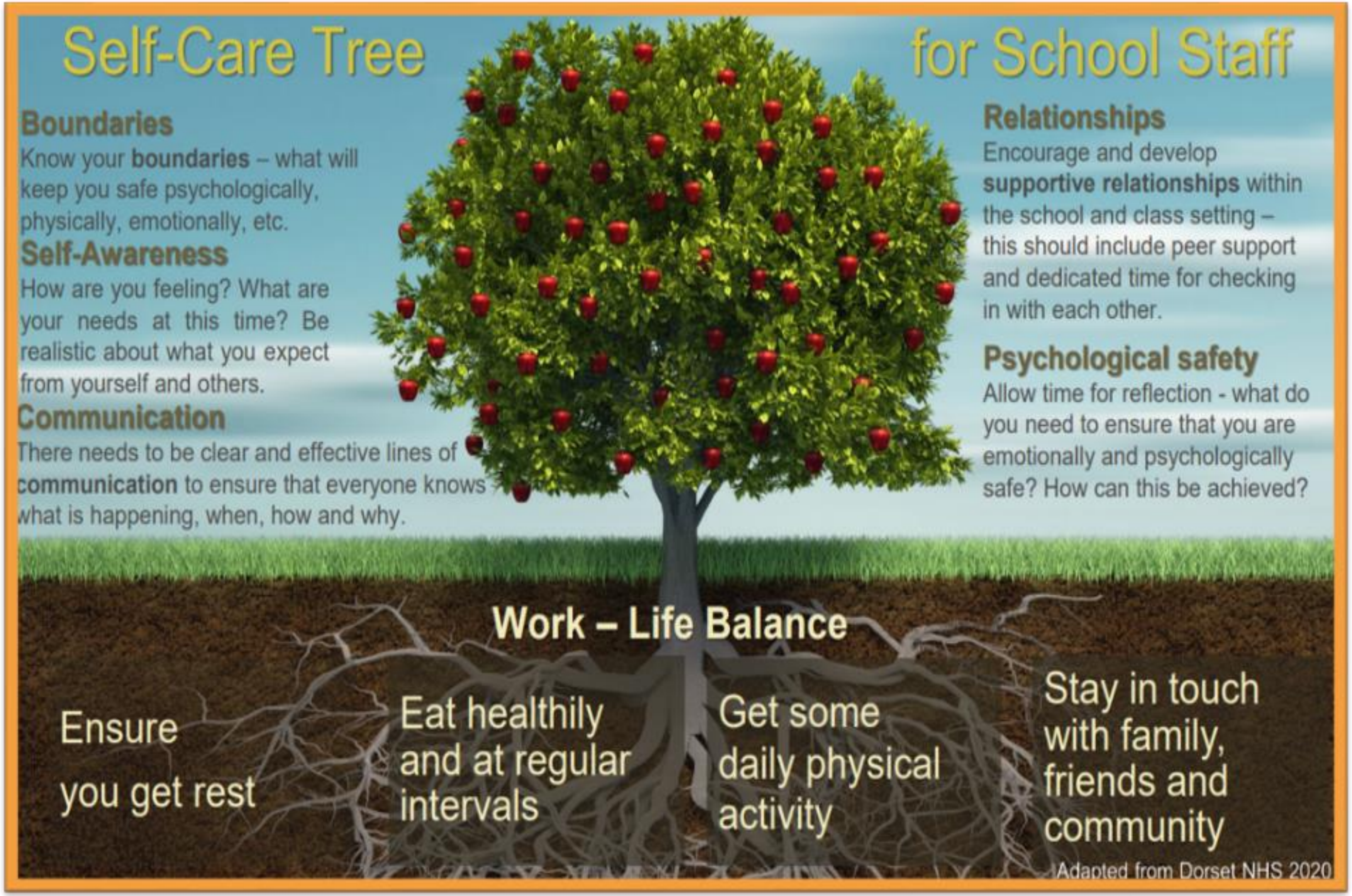
- Smaoinigh ar thuin ghutha
- Úsáid tuin níos ísle nó comharthaí eile
- Úsáid an tost chun béim a chur ar phointe nó aird a fháil
- Foghlaim a bheith braiteach ar an gcéad chomhartha de thuirse ghutha
- Seachain a bheith ag labhairt os cionn torainn nó a bheith ag béicíl
- Tabhair buidéal uisce leat gach lá

Oide
Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí
Supporting the Professional Learning of School Leaders and Teachers

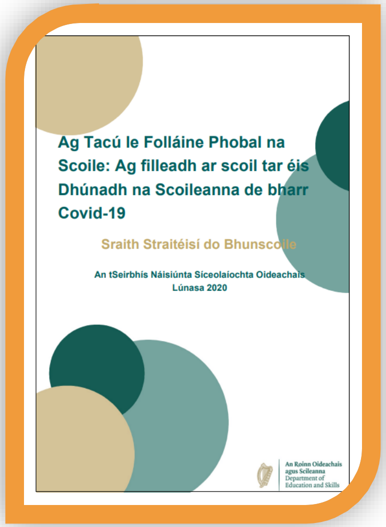
Roinn 4: Acmhainní don Fholláine

BY NC

Oide

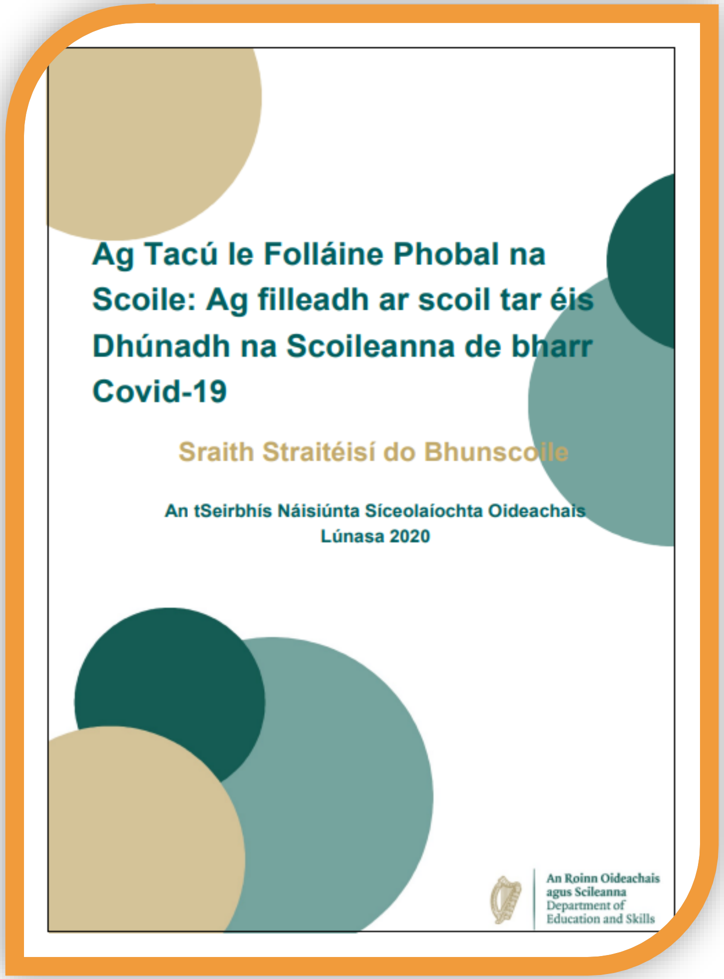


Self-Care Tree for School Staff
Boundaries
Know your **boundaries** – what will keep you safe psychologically, physically, emotionally, etc.
Self-Awareness
How are you feeling? What are your needs at this time? Be realistic about what you expect from yourself and others.
Communication
There needs to be clear and effective lines of **communication** to ensure that everyone knows what is happening, when, how and why.
Relationships
Encourage and develop **supportive relationships** within the school and class setting – this should include peer support and dedicated time for checking in with each other.
Psychological safety
Allow time for reflection - what do you need to ensure that you are emotionally and psychologically safe? How can this be achieved?
Work – Life Balance
Ensure you get rest
Eat healthily and at regular intervals
Get some daily physical activity
Stay in touch with family, friends and community
Adapted from Dorset NHS 2020



Ag Tacú le Folláine Phobal na Scoile: Ag filleadh ar scoil tar éis Dhúnadh na Scoileanna de bharr Covid-19
Sraith Straitéisí do Bhunscoile
An tSeirbhís Náisiúnta Siceolaíochta Oideachais
Lúnasa 2020

Folláine…

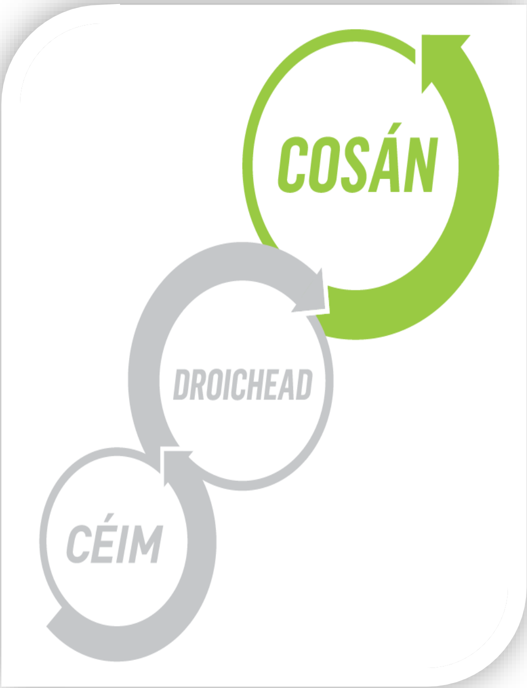


Ag Tacú le Folláine Phobal na Scoile: Ag filleadh ar scoil tar éis Dhúnadh na Scoileanna de bharr Covid-19

Sraith Straitéisí do Bhunscoile

An tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais
Lúnasa 2020

An Roinn Oideachais agus Scileanna
Department of Education and Skills



https://oide.ie/ga/primary/baile/wellbeing/follaine-foirne/

‘Wellbeing Together: Folláine le Chéile’

Oide

Folláine le Chéile
Wellbeing Together

spectrum.life
24/7
365 days a year
Employee Assistance Service

Ríomhphost:
eap@spectrum.life

Clárú don aip folláine ag:
https://wellbeingtogether.spectrum.life/login

Comhairleoireacht

Teiripe Chognaíochta agus Iompraíochta ar líne

curtha ar fáil

Saorghlao:
1800 411 057
SMS
087 145 2056
WhatsApp:
Téacs ‘Hi’
087 369 0010

An Seomra Ranga Fáilteach: Acmhainní do Mhúinteoirí Bunscoile Nuacháilithe

- Bí Cineálta Nósanna Imeachta chun Iompraíocht Bhulaíochta a Chosc agus Dul i nGleic léi do Bhunscoileanna agus d'Iarbhunscoileanna
- Uirlisí úsáide OSPS/OCG
- www.webwise.ie
- Meas - Aeráid Scoile Fáilteach agus Dearfach a Chruthú chun Bulaíocht Homafóbach agus Trasfóbach a Chosc
- Taispeáin an Cárta Dearg don Chiníochas
- Téigh i nGleic leis an mBulaíocht
- FUSE Clár um Fhrithbhulaíocht agus Shábháilteacht ar Líne

Oide

Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí

Supporting the Professional Learning of School Leaders and Teachers

Roinn 5: Mo Thuras Droichead

CC BY NC

Turas Droichead

…is tábhachtaí gníomh an taistil ar an turas sin ná an ceann scríbe

(Cosán 2016)

Oide

D Deiseanna

Ó Ócáidí

C Ceisteanna

H Hurá

A Achoimre

S Spriocanna

Tá tú ag tús do ghairme... tugann tú dóchas leat...

Is tú an dóchas sin ina steillbheatha ...

TAISCE

Cá Mhéad ar Éirigh Leat…

Oide

- Coincheap na foghlama ar feadh an tsaoil a threisiú?
- Réimsí féideartha don fhoghlaim ghairmiúil ar an gcéad chéim eile de Leanúntas Oideachas Múinteoirí – Cosán – a shainaithint?
- Páirteanna ábhartha d'fholláine an mhúinteora a ghlacadh isteach i do shaol ?
- Machnamh a dhéanamh in bhur n-aonar agus i gcomhar ar bhur dturas Droichead?

Roinn 6: Conclúid agus Tacaíochtaí

CC BY NC

Acmhainní Láithreán Gréasáin Ionduchtúcháin Droichead

www.oide.ie/ga/droichead/baile

Moltar do MNCanna gan amharc ach ar láithreáin ghréasáin/cainéil oifigiúla chun faisnéis a fháil m.sh. www.oide.ie/ga/droichead/baile

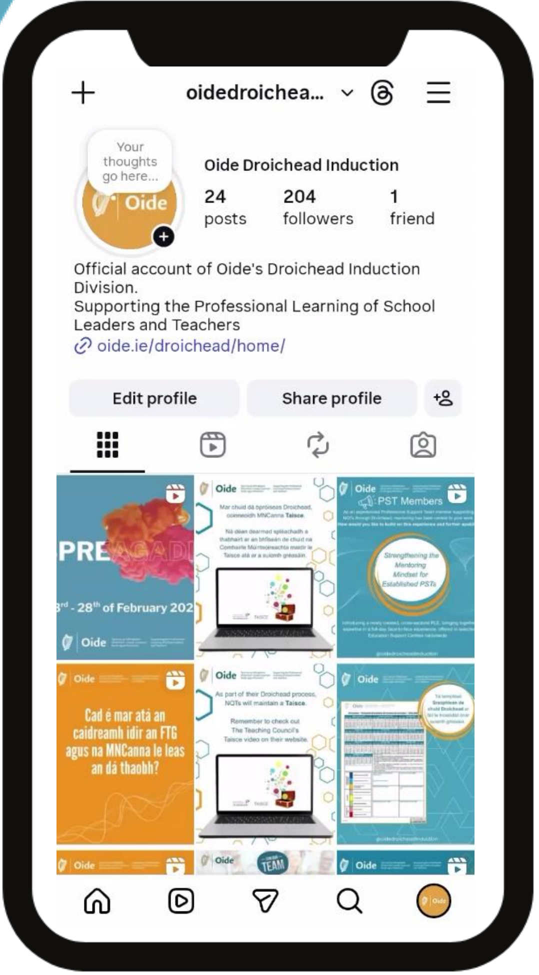
Bí inár leanúint!

Oide

@OIDEDROICHEADINDUCTION

Tá an Rannán Ionduchtúcháin Droichead ar Instagram anois

Scan an Cód MF chun muid a leanúint



Acmhainní Daonna

- **Tacaíocht scoilbhunaithe**
  - Príomhoide, FTG, comhghleacaithe
- **Ionduchtúchán Droichead**
  - primarydroicheadsupport@oide.ie
- **Teaghlach agus Cairde**
- **SNSO: Sraith Uirlisí Folláine do Bhunscoileanna**
- **Folláine le Chéile**

Tacaíocht Bhreise

Oide

- An Rannán Ionduchtúcháin Droichead: www.oide.ie/ga/droichead
- Déan teagmháil leis an Rannán Ionduchtúcháin Droichead: primarydroicheadsupport@oide.ie
- Déan teagmháil leis an gComhairle Mhúinteoireachta: conditions@teachingcouncil.ie

An Chomhairle Mhúinteoireachta
The Teaching Council

- Ceisteanna maidir le Cnuaschruinnithe: NQTinduction@oide.ie

Oide

Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí

Supporting the Professiona Learning of School Leaders and Teachers

Ár mBuíochas

Comhartha nirt é tacaíocht a iarraidh

CC BY NC