



PROGRAM »VIGOR«

USPEŠNO OBVLADOVANJE STRESA ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

USPOSABLJANJE ZA IZVAJANJE DELAVNIC ZA OTROKE

Vrhnika, 16. januar 2020

VABILO

Spoštovani,
vabimo vas, da se nam pridružite na usposabljanju za izvajanje Programa »VIGOR« za uspešno obvladovanje stresa za zdravje in dobro počutje, na katerem boste pridobili veščine za izvedbo delavnic z otroki v osnovni šoli.

Vsebine usposabljanja

- Miti in dejstva o stresu
- Kako se odzivamo v stresnih situacijah?
- Kdo/kaj povzroča stres?
- Zakaj je pomembno, da smo dobri »detektivi stresa« (o znakih in posledicah stresa)
- Multimodalni pristop za uspešno upravljanje s stresom
- Kako se lahko sprostimo v razredu in doma?
- Osebna prožnost je pomemben varovalni dejavnik za uspešno obvladovanje stresa.
- Kaj lahko naredite v razredu, da bi dobro izkoristili energijo stresa?

Program usposabljanja je predstavljen v nadaljevanju.

Usposabljanje je namenjeno

strokovnim delavkam in strokovnim delavcem v osnovnih šolah.

Izvedba usposabljanja

Upoabljanje bo potekalo za odprto skupino udeleženk in udeležencev.

Gradiva:

udeleženci in udeleženke usposabljanja boste prejeli gradivo s priporočili za uspešno izvedbo delavnic z otroki.

Oblike in metode dela:

- predavanje,
- delo v parih in malih skupinah,
- uporaba video gradiva in drugih učnih pripomočkov,
- obravnava praktičnih primerov,
- diskusija.

Izvajalka usposabljanja

Usposabljanje bo izvajala mag. Mateja Štirn, univ. dipl. psih., ki ima vrsto let izkušenj izvajanja preventivnega dela na področju razvoja osebne prožnosti in uspešnega upravljanja s stresom.

Kaj boste pridobili z udeležbo na usposabljanju?

- Usposobili se boste za izvajanje preventivnih delavnic za krepitev veččin uspešnega obvladovanja stresa pri otrocih.
- Pridobili boste znanja in veščine za uspešno upravljanje s stresom in krepitev osebne prožnosti.

Kdaj in kje bo potekalo usposabljanje?

Usposabljanje bo potekalo **16. januarja 2020**, v obsegu 8 pedagoških ur.

Kraj usposabljanja: Cankarjev dom na Vrhniki.

Kako se lahko prijavite?

Strokovne delavke in strokovni delavci iz vzgojno-izobraževalnih zavodov lahko prijavo za udeležbo na usposabljanju oddate preko **sistema KATIS**.

Udeleženke in udeleženci, ki niste zaposleni v VIZ, lahko prijavo oddate preko [spletne prijavnice](#), ki je dostopna na strani www.isainstitut.si (v zavihku Aktualno).

Rok za oddajo prijave je **7. januar 2020**.

Število mest je omejeno, zato vas vabimo, da svojo prijavo oddate čim prej.

Koliko znaša kotizacija?

- Kotizacija za strokovne delavce in strokovne delavke v VIZ, ki se bodo prijavili prek sistema KATIS, znaša 54,77 € (z ddv) na osebo.
- Redna cena za 1-dnevno usposabljanje znaša 73,00 € (z ddv) na osebo.

V ceno so všteti stroški priprave in izvedbe usposabljanja, pisnega in e-gradiva ter potrdil o udeležbi.

Za plačilo kotizacije za udeležbo na usposabljanju vam bomo na podlagi vaše prijave poslali račun oz. e-račun.

V primeru, da se usposabljanja ne boste mogli udeležiti, nam svojo odjavo udeležbe sporočite najkasneje do **10. januarja 2019**. Pri kasnejših odjavah bo potrebno plačilo celotne kotizacije.

Dodatne informacije o usposabljanju:

za dodatne informacije o usposabljanju smo vam na voljo preko e-pošte (info@isainstitut.si) in telefona (059 016 138).

Prijazno vabljeni,

mag. Mateja Štirn

ISA institut

Program usposabljanja

9.00 – 16.30	
9.00 – 9.30	<p>Predstavitvev Uvodna aktivnost</p>
9.30 – 10.30	<p>Stres – miti in dejstva Kako se odzivamo v stresnih situacijah? <i>Delo v malih skupinah, Izkustveno delo</i> <i>Predstavitvev delavnic za otroke</i> <i>Diskusija</i></p>
10.30 – 10.45	Odmor
10.45 – 11.30	<p>Povzročitelji stresa Zakaj je pomembno, da smo dobri »detektivi stresa«?- znaki in posledice stresa <i>Delo v malih skupinah in parih</i> <i>Predstavitvev delavnic za otroke</i> <i>Diskusija</i></p>
11.30 – 12.15	<p>Multimodalni pristop za uspešno upravljanje s stresom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reciklaža negativnih misli • Prijetna in neprijetna čustva – kako in kaj z njimi? <p><i>Delo v malih skupinah in parih</i> <i>Predstavitvev delavnic za otroke</i> <i>Diskusija</i></p>
12.30 – 13.45	Kosilo
13.45 – 14.30	<p>Multimodalni pristop za uspešno upravljanje s stresom (telo, vedenje)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poslušam svoje telo in skrbim zase • Skrbim za dobre odnose (s seboj in drugimi) <p><i>Delo v malih skupinah in parih</i> <i>Predstavitvev delavnic za otroke</i> <i>Diskusija</i></p>
14.30 – 15.15	<p>Kako se lahko sprostimo v razredu in doma?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaje dihanja • Kratke vaje čuječnosti • Mišična sprostitev • Vodeno predstavljanje v mislih <p><i>Izkustveno delo</i></p>
15.15 – 15.30	Odmor
15.30 – 16.45	<p>Osebna prožnosti – pomemben varovalni dejavnik za uspešno obvladovanje stresa <i>Delo v malih skupinah</i> <i>Diskusija</i></p> <p>Kaj lahko naredite v vašem razredu, da bi dobro izkoristili energijo stresa? <i>Delo v malih skupinah in parih</i> <i>Diskusija</i></p>
16.45– 17.00	Refleksija in zaključek