



USPOSABLJANJE

»POZITIVNA PSIHOLOGIJA V ŠOLI: KREPIMO OSEBNOSTNE MOČI IN OSEBNO PROŽNOST OTROK«

Vrhnika, 6. in 7. maj 2021

VABILO

Spoštovani,

vabimo vas, da se nam pridružite na usposabljanju »Pozitivna psihologija v šoli: krepimo osebnostne moči in osebno prožnost otrok«. Osnovni cilj usposabljanja je strokovnim delavcem in strokovnim delavkam v osnovnih šolah predstaviti spoznanja pozitivne psihologije in jih okrepiti, da bi jih uporabljali pri svojem delu z otroki, s ciljem krepitve in zaščite duševnega zdravja ter psihosocialne dobrobiti otrok.

Na kratko o osebnostnih močeh in osebni prožnosti

Osebnostne moči so lastnosti, ki so za nas izpopolnjujoče, ne zmanjšujejo vrednosti drugih ljudi, so univerzalne in privedejo do pozitivnih izidov tako za nas, kot tudi za druge (npr. do psihološkega blagostanja, pozitivnih odnosov, dosežkov). Raziskave (povzeto po <https://www.viacharacter.org/research/findings>) kažejo, da prepoznavanje in (redna) uporaba osebnostnih moči pomembno prispevata k zadovoljstvu z življenjem in delom, hkrati pa so osebnostne moči tudi varovalni dejavniki, saj lahko zaradi njih bolj uspešno obvladujemo in premagujemo težave in stres, krepimo dobre medosebne odnose, zdravje in splošno dobro počutje.

Osebna prožnost je **sposobnost**, da v primeru življenjskih preizkušenj, različnih drugih negativnih izkušenj uporabimo svoje **notranje in zunanje vire moči**, se pozitivno **prilagodimo ali obvladamo stisko**, ki je posledica izkušenj, ki smo jih ali jih doživljamo, **ter ponovno vzpostavimo svoje osebnostno ravnovesje** (Lee, Cheung in Kwong, 2012). Osebna prožnost je pomemben varovalni dejavnik za uspešno obvladovanje stresa in preprečevanje negativnih posledic, ki jih imajo lahko kronični stres ali večje stresne situacije. Zaradi prožnosti lahko ohranimo svoje zdravje, blagostanje in uspevamo, ne glede na negativne okoliščine, s kateri se ali smo se soočali.

Vsebine usposabljanja:

- pozitivna psihologija v šoli: vloga, namen in cilji,
- prepoznavanje in krepitev osebnostnih moči,
- razvoj osebne prožnosti (*ang. resilience*),
- model PERMA in model 9 stebrov prožnosti,
- krepitev socialnih in čustvenih kompetenc,
- krepitev miselnega in čustvenega ravnovesja.

Podroben program usposabljanja bodo udeleženci in udeleženke prejeli okvirno dva tedna pred pričetkom usposabljanja.

Usposabljanje je namenjeno

strokovnim delavkam in strokovnim delavcem v osnovnih šolah.

Izvedba usposabljanja

Usposabljanje bo potekalo za odprto skupino udeleženk in udeležencev (do 25 oseb), v obsegu 16 pedagoških ur.

Gradiva:

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

Oblike in metode dela:

- predavanje,
- individualno delo,
- delo v parih in malih skupinah,
- uporaba video gradiva in drugih učnih pripomočkov,
- praktični primeri, igre in interaktivne vaje,
- diskusija in izmenjava izkušenj.

Izvajalki usposabljanja

Nosila usposabljanja bo mag. Mateja Štirn, univ. dipl. psih., ki ima vrsto let izkušenj izvajanja preventivnega dela na področju krepitve duševnega zdravja otrok, mladih in odraslih, pozitivne psihologije, razvoja osebne prožnosti, socialne vključenosti in občutka pripadanja. Pri izvedbi bo sodelovala tudi Jerneja Šibilja, ki je v zadnjih letih sodelovala pri razvoju in izvedbi programov za otroke in mlade na področju razvoja osebnostnih moči, osebne prožnosti, empatije, čustvenih in socialnih veščin ter zagotavljanja socialne vključenosti.

Kaj boste pridobili z udeležbo na usposabljanju?

- Spoznali boste koncept osebnostnih moči in znali (še) bolj uspešno prepoznati ter razvijati te moči pri sebi in pri učencih ter učenkah.
- Pridobili boste znanja o osebni prožnosti, spoznali model PERMA in model devetih stebrov prožnosti ter znali (še) bolj uspešno razvijati in krepiti osebno prožnost pri sebi in pri učencih in učenkah.
- Preko izkustvenega dela boste pridobili konkretne informacije, znanja in izkušnje za vključevanje spoznanj pozitivne psihologije pri vašem delu z otroki, s ciljem krepitve dobrih medosebnih odnosov, čustvenih in socialnih kompetenc otrok, miselnega in čustvenega ravnovesja, pozitivne naravnosti, občutka smisla in zavzetosti pri otrocih. S tem boste lahko pomembno prispevali k zagotavljanju varnega in spodbudnega učnega okolja ter h krepitvi duševnega zdravja otrok.

Kdaj in kje bo potekalo usposabljanje?

Usposabljanje bo potekalo **6. in 7. maja 2021**, v obsegu 16 pedagoških ur.

Kraj usposabljanja: Cankarjev dom na Vrhniki.

Kako se lahko prijavite?

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

Strokovne delavke in strokovni delavci iz vzgojno-izobraževalnih zavodov pa **dodatno** prijavo za udeležbo oddate še preko **sistema KATIS**.

Rok za oddajo prijave je **26. marec 2021**.

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 prijavi prek sistema KATIS, znaša 109,99 € (z ddv) na osebo.
- Redna cena za 2-dnevno usposabljanje znaša 165,92 € (z ddv) na osebo.

V ceno so všteti stroški priprave in izvedbe usposabljanja, 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 **9. aprila 2020**. Pri kasnejših odjavah bo potrebno plačilo celotne kotizacije.

Pomembno

V primeru izvedbe usposabljanja »v živo« bomo zagotovili izvajanje aktualnih ukrepov za preprečevanje širjenja okužb z novim koronavirusom. Informacije v zvezi s tem boste prejeli pred izvedbo usposabljanja

V primeru poslabšanja epidemioloških razmer in novih ukrepov za preprečevanje širjenja okužb, bomo termin usposabljanja prestavili ali izvedli na daljavo.

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 in Jerneja Šibilja

ISA institut