



PROGRAM »VIGOR«

USPEŠNO OBVLADOVANJE STRESA ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

USPOSABLJANJE ZA IZVAJANJE DELAVNIC ZA OTROKE

Vrhnika, 14. januar 2021

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?

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

Uposabljanje 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 veščin 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 **14. januarja 2021**, v obsegu 8 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 tudi preko **sistema KATIS**.

Rok za oddajo prijave je **11. december 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 64,96 € (z ddv) na osebo.
- Redna cena za 1-dnevno usposabljanje znaša 82,96 € (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 **24. decembra 2020**. 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