

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

USPOSABLJANJE ZA IZVAJANJE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

18. in 25. maj 2023 (Vrhnika)

Spoštovani,

vabimo vas, da se nam pridružite na usposabljanju »Pozitivna psihologija v šoli: krepimo moči značaja 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 močeh značaja in osebni prožnosti

Moči značaja 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« moči značaja pomembno prispevata k zadovoljstvu z življenjem in delom, hkrati pa so moči značaja 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 "gonilo", ki nas mobilizira, da v primeru življenjskih preizkušenj in različnih 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 osebno ravnovesje** (Lee, Cheung in Kwong, 2012). Osebna prožnost je pomemben varovalni dejavnik za uspešno obvladovanje stresa in preprečevanje negativnih posledic, ki jih lahko imajo 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 moči značaja,
- 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,
- obravnava praktičnih primerov, igre in interaktivne vaje,
- diskusija.

Izvajalka usposabljanja

Usposabljanje bo izvajala mag. Mateja Štirn, univ. dipl. psih., ki ima vrsto let izkušenj na področju krepitev duševnega zdravja otrok, mladih in odraslih, razvoja osebne prožnosti ter pozitivne psihologije.

Kaj boste pridobili z udeležbo na usposabljanju?

- Spoznali boste koncept moči značaja 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 18. in 25. maja 2023, 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 tudi preko **systema KATIS**.

Rok za oddajo prijave je **13. april 2023**. 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 153,27 € (z DDV) na osebo.
- Redna cena za 2-dnevno usposabljanje znaša 185 € (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 **20. aprila 2023**. Pri kasnejših odjavah bo potrebno plačilo celotne kotizacije.

Pomembno

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

Dodatne informacije o usposabljanju

Za dodatne informacije o usposabljanju smo vam na voljo preko e-pošte (info@isainstitut.si) in telefona (041 424 564).

Prijazno vabljeni,

mag. Mateja Štirn

ISA institut