

# PROGRAM »VIGOR«:

## USPEŠNO SPOPRIJEMANJE S STRESOM ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

### USPOSABLJANJE ZA IZVAJANJE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

12. januar 2023 (Vrhnika)

Spoštovani,  
vabimo vas, da se nam pridružite na usposabljanju za izvajanje »Programa »VIGOR«: uspešno spoprijemanje s stresom za zdravje in dobro počutje«, na katerem boste pridobili veščine za izvedbo aktivnosti 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 spoprijemanje s stresom
- Kako se lahko sprostimo v razredu in doma?
- Osebna prožnost je pomemben varovalni dejavnik za uspešno spoprijemanje s stresom
- 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

Usposabljanje bo potekalo za odprto skupino udeleženk in udeležencev.

**Gradiva:** Udeleženci in udeleženke usposabljanja boste prejeli gradivo s priporočili za uspešno izvedbo aktivnosti za otroke.

### 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 na področju krepitev osebne prožnosti in uspešnega spoprijemanja s stresom.

## Kaj boste pridobili z udeležbo na usposabljanju?

- Usposobili se boste za izvajanje aktivnosti za krepitev veščin uspešnega spoprijemanja s stresom pri otrocih.
- Pridobili boste znanja in veščine za uspešno spoprijemanje s stresom in krepitev osebne prožnosti.

## Kdaj in kje bo potekalo usposabljanje?

Usposabljanje bo potekalo **12. januarja 2023**, 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](http://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 **8. december 2022**.

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 82,50 € (z DDV) na osebo.
- Redna cena za 1-dnevno usposabljanje znaša 92,50 € (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 **22. decembra 2022**. 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](mailto:info@isainstitut.si)) in telefona (041 424 564).

**Prijazno vabljeni,**  
mag. Mateja Štirn  
ISA institut