

PROGRAM »VIGOR«:

USPEŠNO SPOPRIJEMANJE S STRESOM ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

USPOSABLJANJE ZA IZVAJANJE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

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 krepitve 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.

Kako se lahko prijavite?

Udeleženke in udeleženci lahko prijavo oddate preko spletne prijavnice, ki je dostopna **tukaj**.

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

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 84,66 € (z DDV) na osebo.
- Redna cena za 1-dnevno usposabljanje znaša 100,00 € (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.

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 jerneja.sibilja@isainstitut.si in telefona (040 636 641).

Prijazno vabljeni,
mag. Mateja Štirn
ISA institut