

PROGRAM »VIGOR«: **KREPIMO ZMOŽNOSTI ZA SPOPRIJEMANJE S** **STRESOM ZA DOBRO DUŠEVNO ZDRAVJE -** **USPOSABLJANJE ZA IZVAJANJE AKTIVNOSTI ZA OTROKE V OŠ**

12. marec 2026 (Vrhnika)

Spoštovani,

vabimo vas, da se nam pridružite na usposabljanju za izvajanje *Programa »VIGOR«: Krepimo zmožnosti za spoprijemanje s stresom za dobro duševno zdravje*, na katerem boste pridobili veščine za izvedbo aktivnosti z otroki v osnovni šoli.

Vsebine usposabljanja

- Stres - zmotne predstave in dejstva
- Stresorji in odziv v stresnih situacijah
- Samouravnavanje
- Osebna prožnost - krepimo varovalne dejavnike
- Kako se lahko sprostimo v razredu in doma?
- Moj načrt za predstavitev vsebin in izvedbo aktivnosti v šoli
- Obravnava praktičnih primerov, upravljanje s stresom v šoli

Podroben program usposabljanja boste 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,
- refleksija in diskusija.

Izvajalke usposabljanja

Nosilka usposabljanja bo mag. Mateja Štirn, univ. dipl. psih., ki ima vrsto let izkušenj na področju krepitve osebne prožnosti in uspešnega spoprijemanja s stresom. Pri izvedbi bosta sodelovali Klavdija Kresnik (OŠ Brinje Grosuplje) in Irena Brenčič (OŠ Ivana Cankarja Vrhnika).

Kaj boste pridobili z udeležbo na usposabljanju?

- Pridobili boste znanja o stresu, stresorjih, znakih in posledicah stresa, varovalnih dejavnikih ter ustreznih načinih spoprijemanja s stresom.
- Krepili boste veščine za uspešno spoprijemanje s stresom, ustrezen odziv na stisko otrok in za krepitev osebne prožnosti.
- Usposobili se boste za izvajanje aktivnosti za krepitev veščin uspešnega spoprijemanja s stresom z otroki.

Kdaj in kje bo potekalo usposabljanje?

Usposabljanje v živo bo potekalo **12. marca 2026** (8 pedagoških ur) na Vrhniki

Izvedba obsega tudi **dve spletni srečanja** (vsako v obsegu 2 pedagoških ur), ki bosta potekali okvirno v roku enega do dveh mesecev po izvedbi prvega dela usposabljanja. Namenjeni bosta refleksiji izvedenih VIGOR delavnic z otroki ter dodatni podpori s strani izvajalk usposabljanja. Točni datumi spletnih srečanj bodo določeni naknadno.

Kako se lahko prijavite?

Udeleženske in udeleženci lahko prijavo oddate preko **spletne prijavnice**.

Število mest je omejeno, zato vas vabimo, da svojo prijavo oddate čim prej.

Rok za oddajo prijave je 16. januar 2026.

Prijavo je potrebno oddati tudi v sistemu KATIS (s soglasjem vodstva).

Če prijava ne bo oddana v sistemu KATIS, bo potrebno plačilo polne cene kotizacije.

Koliko znaša kotizacija?

Kotizacija za **12-urno usposabljanje** znaša za **prijavljene v sistemu KATIS** (s soglasjem vodstva) **118,20 EUR + DDV na osebo**. V ceno so všteti stroški priprave in izvedbe usposabljanja ter gradiva.

Polna cena kotizacije znaša 150,00 EUR + DDV na osebo.

Za plačilo kotizacije za udeležbo na usposabljanju bomo poslali račun oz. e-račun, ki ga je potrebno poravnati pred začetkom usposabljanja.

V primeru, da se usposabljanja **ne boste mogli udeležiti**, nam **odjavo udeležbe sporočite najkasneje do 30. januarja 2026**.

Pri kasnejših odjavah bo potrebno plačilo polne cene kotizacije. V primeru odjave se lahko usposabljanja udeleži druga oseba iz vašega VIZ. Prenos kotizacije na naslednje usposabljanje ni mogoč.

Dodatne informacije o usposabljanju

Za dodatne informacije o usposabljanju smo vam na voljo preko e-pošte (jerneja.sibilja@isainstitut.si ali info@isainstitut.si) in telefona (040 636 641).

Prijazno vabljeni,
ekipa ISA instituta