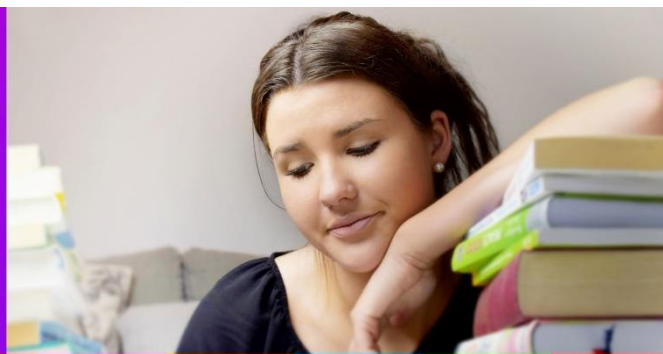


20 URNI TEČAJ ZA UČITELJE

Učitelj pod stresom

Kako prepoznati in premagovati stres pri delu z ranljivimi skupinami

Izobraževanje je brezplačno in poteka v okviru projekta Izpopolnjevanje izobraževalcev v NIPO v KRZS 2020-2022.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Spoštovani sodelavci in kolegi izobraževalci v neformalnih programih za odrasle!

Vabimo vas na praktično izobraževanje: **OBVLADOVANJE STRESA ZA VSAK DAN IN IZZIVI SREDNJIH LET**. Tečaj bo potekal na daljavo na spletni platformi ZOOM.

Skozi izkustvene delavnice boste krepili svojo odpornost na stres in se naučili ohranjati svojo vitalno energijo tudi v zrelih letih.

Z aktivno udeležbo boste:

- pridobili znanje in veščine, potrebne za prepoznavanje in preprečevanje negativnih učinkov stresa ter za
- izkoriščanje stresa sebi v prid;
- osvojili celovit pristop za povečanje osebne čvrstosti (rezilientnosti) ter preprečevanje izgorelosti;
- preizkusili učinkovita orodja za upravljanje izvorov stresa, stresnih odzivov ter krepitev lastne trdoživosti in prožnosti;
- se naučili prepoznati vplive hormonskega neravnotežja, povezanega s prehodom v zrela leta ter jih celovito obvladati;
- preko praktičnih vaj usvojili različna orodja za upravljanje stresnih odzivov, kot so vodene tehnike dihanja, čuječnost, vizualizacije, »embodiment«, akupresura, (samo)masaža in sidranje.

Druženje bo polno praktičnih nasvetov in izmenjave izkušenj.

Za vas smo v letu 2022 pripravili 2 ponovitvi delavnic in sicer:

- **1. DELAVNICA** se bo odvila v **petih zaporednih torkih, s pričetkom 18. januarja 2022 in zaključila 15. februarja 2022**. Delavnica bo potekala vsakič ob istem času in sicer med **17.00 in 19.15 uro**.

OBVEZNA PRIJAVA: <https://Nipo.snipi.info/Koledar?cal=SnipiCs&prvi=true&prijavi=6101>

- **2. DELAVNICA** pa se bo odvila v mesecu marcu in sicer ponovno **5 zaporednih torkov, s pričetkom 8. marca in se zaključila 5. aprila 2022**. Delavnica bo potekala vsakič ob istem času in sicer med **17.00 in 19.15 uro**.

PROGRAM DELAVNIC

	Predavanje (v živo + samostojno delo)	VSEBINA PROGRAMA
1.	3 + 1	1. MODUL: Izzivi vsakdana. • Zakaj se stres pojavi, kdaj je nujno potreben in kdaj je nevaren. • Kako nam stresni odziv pomaga obvladovati izzive življenja. • Ko zasveti rdeča lučka. • Rešujemo stres pri izvoru- sfere vpliva ter samoregulacija.
2.	3 + 1	2. MODUL: Je stres prijatelj ali sovražnik? • Kaj nas uči prazgodovina. • Kako naša miselnost odloča o vplivu stresa na nas. • Stresu se ne moremo izogniti - kako ga izkoristiti sebi v prid? • Učinkovita orodja za spodbujanje sprostitvenega odziva. • Prva pomoč v trenutkih krize.
3.	3 + 2	3. MODUL: Rezilientnost kot temelj za obvladovanje stresa. • Je naša trdoživost prirojena ali jo lahko gradimo? • Pet stebrov naše vitalne energije. • Temelji osebnostne čvrstosti: od skrbi zase do optimizma, samozaupanja in življenjskih ciljev. • Močna socialna mreža za osebno trdnost. • Kognitivni pristop: miselne zanke ter prepričanja, ki oblikujejo našo resničnost. • Analiza življenjskega stila in doseganje trajnih sprememb – coaching proces.
4.	3 + 1	4. MODUL: Izzivi srednjih let. • Življenjske prelomnice, identiteta in krepitev samopodobe. • Kaj imata menopavza in stres skupnega? • Kako ujeti hormonsko ravnotežje. • Hormoni in ohranjanje duševnega ravnovesja. • Premagovanje utrujenosti in preprečevanje izgorelosti.
5.	3	5. MODU: Vzemimo življenje v svoje roke: • Naučimo se asertivnosti : Kako reči »ne«? • Si znamo postaviti prave cilje? • Matrica za upravljanje časa. • Ravnanje s konflikti. • Vsak ima svoj stil – tudi v konfliktu. • Dih in čuječnost kot sidro v vsakem trenutku.

OBVEZNA OPREMA: program je zastavljen interaktivno, tako da za udeležbo potrebujete spletno kamero in mikrofona. Pričakuje se vaše aktivno sodelovanje.

PREDAVATELJICA



Magdalena Fabčič je izkušena svetovalka za izzive srednjih let, ki pomaga posameznicam in organizacijam ohranяти polno angažiranost ter zmanjšati vpliv stresa in hormonskih težav na uspešnost in odnose na delovnem mestu ter na kvaliteto življenja. Je univ. dipl. biologinja z dolgoletnimi izkušnjami v farmacevtski industriji, coach po ACTP in poslovni coach ter facilitatorka.

Željno usvaja nova znanja, ki jih je nadgradila tudi z izobraževanji »Znanje za zdravje delavcev« (NIJZ) in »Kako z boljšo organizacijo dela in boljšim vodenjem do varnega in zdravega delovnega okolja« (MDDSZ), na 7. Mednarodnem simpoziju o zdravem življenjskem slogu (RC IKTS) ter v Menopavzni šoli (Slov. menopavzno društvo pri SZD).

Svoje lastne izkušnje povezuje z izsledki moderne znanosti ter tradicionalnimi vedenji. Predava in vodi delavnice ter nudi podporo skozi individualni in skupinski coaching. V delovnih organizacijah vodi delavnice za povečanje odpornosti na stres, programe podpore zaposlenim ženskam na prehodu v zrela leta, izobraževanja managementa in ozaveščanja vseh zaposlenih o preprečevanju ekonomskih ter širše družbenih posledic menopavznih težav.

Je prejemnica priznanja Exceptional Women of Excellence (WEF Slovenia 2020, Ljubljana).

Velikost skupine: 15 udeležencev.

Ciljna skupina – zahteve za vključitev v izobraževanje:

- Udeleženec mora biti zaposlen ali samozaposlen – delodajalec mu zagotovi potrdilo
- Udeleženec mora biti pripravnik ali pa izvajalec neformalnih izobraževalnih programov za odrasle – ustanova, kjer udeleženec izvaja izobraževanja mu izda potrdilo
- Udeleženec mora opraviti celotno izobraževanje.
- Udeleženec mora imeti bivališče v Kohezijski regiji Zahodna Slovenija

Izobraževanje je brezplačno in poteka v okviru projekta Izpopolnjevanje izobraževalcev v NIPO v KRZS 2020-2022. Udeležba je obvezna, po končanem šolanju, bodo udeleženci prejeli tudi potrdilo o pridobljenih kompetencah.

PRIJAVA NA DELAVNICO JANUAR

PRIJAVA NA DELAVNICO MAREC

Oziroma oddajte prijavo na povezavi:

Januar: <https://Nipo.snipi.info/Koledar?cal=SnipiCs&prvi=true&prijavi=6101>

Marec: <https://Nipo.snipi.info/Koledar?cal=SnipiCs&prvi=true&prijavi=6102>

Prijave možne do zapolnitve mest.

Za več informacij sem vam z veseljem na voljo na: sanda.jerman@cene-stupar.si ali 030 640 262.

Pripravila:

Sanda Jerman, Koordinator projekta