






Brezplačni program CareCOG

Obogatitev kompetenc socialnih oskrbovalcev s pomočjo mehkih veščin in medgeneracijskih iger

-  70 urni program
-  Učenje s sodobnimi pripomočki
-  Strokovno in praktično podkovana predavateljica

Pridružite se nam in nadgradite svoje znanje



Kaj boste pridobili s programom?

Z vsebino programa boste nadgradili kompetence, da bodo vaše izbire in znanje o različnih aktivnosti lažje. Z znanjem in veščinami, ki jih boste tekom izobraževanja pridobili, boste lahko obogatili vsebine vašega dela in tako omogočili oskrbovancem kvalitetnejše preživljanje prostega časa.

Skozi izobraževanje boste spoznali tudi kako krepiti pri uporabnikih njihove kognitivne, senzomotorične, komunikacijske in druge veščine.

Seznani se boste tudi s praktičnimi veščinami, ki pripomorejo k čustveni razbremenitvi in tako blagodejno delujejo na počutje uporabnikov. Slednje veščine bodo v pomoč tudi vam samim, saj boste spoznali, kako ob zahtevnem delu tudi sami poskrbeti za svoje psihofizično zdravje.

Predavateljica: Samira Lah, magistrica psihologije, univ. dipl. ped. in soc. kult., NLP Praktik, Mojster Praktik in NLP Master Coach, INLPTA. Znanja in delovne izkušnje si je pridobivala na področju specialne pedagogike in psihologije, coachinga, waldorfske pedagogike, metode fraktalnega risanja, uporabe kreativnih tehnik kot so delo s terapevtskimi kartami, igra vlog, zgodbe, glina, pesek. Je tudi vodnica terapevtskega psa pri Zavodu PET (<https://www.zavod-pet.si/>), s katerim kot prostovoljka obiskuje različne ustanove, med drugimi tudi domove za starostnike.



PROGRAM

Program je sestavljen iz 7 modulov. Vsak modul traja 10 pedagoških ur in bo potekal ob petkih med 17.00 in 20.00 uro, ter soboto med 9.00 in 14.00 uro.

MODUL 1

Kako opolnomočiti sebe, da pomagam drugim: Fraktalna metoda analitične diagnostike, prognoziranja in korekcija človekovega stanja.

Metoda fraktalne risbe je metoda avtorice, klinične psihologinje Tanzilije Polujahtove, ki v svojem terapevtskem delu združuje raznoliko znanje z več znanstvenih področij. Metoda je preprosta za uporabo, osnovana je na programih za razvoj možganov, terapiji z barvami ali kromoterapiji in kvantno-informacijski medicini. Z metodo dobimo večdimenzionalne informacije o človeku, ključ za analizo pa je nastal na podlagi večletnih proučevanj klinično psiholoških obravnjav in raziskav o vplivu barv in njihovih energijskih funkcij ter z opazovanjem barv človekovega energijskega polja.

Metoda omogoča vpogled v notranje stanje posameznika tudi na podlagi vrste linij, velikosti polj, kompozicije risbe, vrste in količine barve. Tako lahko ocenimo človekov značaj, interese, talente, povezovanje s socialnim okoljem, morebitne čustvene napetosti, razpoloženje, usmerjenost miselnih procesov glede na časovne dimenzije, usmerjenost v intuicijo, pragmatičnost ipd. Ker je njena izdelava neodvisna od zavestnih usmeritev posameznika, z aktivacijo globokih podzavestnih mehanizmov dobimo bolj objektivno sliko človekovega notranjega stanja. Še posebej dragocen doprinos metode je, da omogoča korekcijo (oziroma samokorekcijo) trenutnega stanja, pomaga pri čustveni razbremenitvi posameznika, ob tem pa širi in razvija človekove potenciale. Dr. J.I. Zimnica navaja, da se je s pomočjo metode pri 2000 klientih izboljšalo zdravstveno stanje, medosebni odnosi in socialne kompetence, kar kaže na 90% učinkovitost metode (Zimnica, v Muck, 2018).

Metoda fraktalne risbe je dobro orodje, ki bo v pomoč socialnih oskrbovalcem, da bodo lažje uresničavali cilje socialne oskrbe. Metoda je narejena tako, da jo lahko uporabljajo sami, prav tako pa je primerna za delo s starostniki, otroki in osebami s posebnimi potrebami. Koristi metode obsegajo široko polje posameznikovega počutja in delovanja, spremembe se dogajajo na več področjih, vzpostavi se bolj pristen stik s sabo, zmanjša se stres, notranji konflikti, uravnoteži se čustveno stanje, poveča se ustvarjalni in intelektualni potencial, zmožnost psiho-fizičnih aktivnosti.

MODUL 2

Kako opolnomočiti sebe, da pomagam drugim: Zakaj čuječnost?

Čuječnost (ang. mindfulness) je močno in učinkovito orodje za osebno rast in psihološko spoprijemanje s težavami. Čuječnost je danes znanstveno dokazano ena izmed najučinkovitejših metod obvladovanja stresa, ima številne pozitivne učinke, vključno z zmanjšanjem občutkov stresa, tesnobe in depresivnosti. Čuječnost vključuje tudi nabor tehnik in metod, s katerimi sistematično razvijamo to zavedanje, npr. s formalnimi vajami (meditacijami) in z neformalnimi vajami, pri čemer s čuječim zavedanjem opravljamo vsakodnevne aktivnosti.

Raziskave kažejo, da redno izvajanje prakse čuječnosti pomaga vzpostaviti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti, kar je pri delu z ljudmi pomembno. Vadba čuječnosti posameznikom omogoča, da se bolje zavedajo kje je njihova pozornost, kdaj odplava stran in kako jo lahko pridelajo nazaj tja kamor želimo. Gre za sprejemajoče zavedanje tega, kar doživljamo v sedanjem trenutku. Ko smo čuječni, se zavedamo svojega doživljanja in ga sprejemamo takšnega kot je ter ga ne poskušamo spreminjati, se mu izogniti ali ubežati. Takšna stanja nas napravljajo odpornejše pri soočanju s stresom in so dobra preventiva pred izgorelostjo.

Vaje vizualizacije, tehnike progresivne mišične relaksacije, čuječa hoja, ples in druge oblike sproščanja pomagajo pri gradnji občutka empatije, preprečevanja konfliktov in prispevajo k njihovi boljši razrešitvi, povečujejo motivacijo in vplivajo na boljše razpoloženje. Vse tehnike so pomemben del prakse pri delu z ljudmi, še posebej pa pri delu z ranljivo populacijo oseb.

Socialni oskrbovalci bodo skozi teoretične vsebine spoznali pomen čuječnosti kot preventivne in kurativne metode za krepitev duševnega zdravja ter na praktičnih delavnicah skozi lastno izkušnjo spoznali njene učinke. Namen izobraževanja o čuječnosti je socialne oskrbovalce z različnimi praksami seznaniti tudi z načini vsakodnevnega spopadanja s stresom. Metodo bodo lahko nato uporabili pri neposrednem delu z uporabniki.



MODUL 3

Kako opolnomočiti sebe, da pomagam drugim: Jaz z drugimi

Udeleženci se bodo seznanili s tipološkimi indikatorji osebnosti, ki predstavljajo psihološke dejavnike sprejemanja informacij iz okolja in odzivanja nanje. Uporabljamo jih pri Myers Briggsovi tipologiji, temeljiči na raziskvah Carla Gustava Junga. Gre za psihološke odzive posameznikov na to, kako sprejemajo informacije iz okolja in kako se odločajo. Razumevanje osnov osebnostne naravnosti posameznika (npr. starostnika) je ključna tudi pri reševanju problemov, stisk, prav tako pa tudi prepoznavanju načina odziva uporabnikov na aktivnosti kot so npr. igre, pogovor, reševanje problemov itd. Socialni oskrbovalci bodo tako spoznali oblike sprejemanja informacije preko čutil, intuicije, objektivne logike ali subjektivnih občutkih. Ljudje uporabljamo te 4 različne funkcije različno pogosto in uspešno, vendar pa je možno določiti prednostni vrstni red posameznika. Poleg teh dejavnikov bodo udeleženci spoznali še dejavnika zaznave in presojanja, ki jih je opisala Katherine Briggs. Spoznanja jim bodo pomagali pri boljšem povezovanju z uporabniki, saj bodo povečala njihova razumevanja drugih, krepili empatijo do drugačnih in tolerance do različnih osebnostnih lastnosti posameznikov, odnosa do življenja, življenjskega sloga, vrednot itd. Znotraj vseh omenjenih kategorij smo posamezniki bolj nagnjeni k ekstravertirani, introvertirani, senzorični, intuitivni, razmišljujoči, čuteči, presojojajoči ali zaznavajoči obliki odzivov in spoprijemanja z vsakodnevnimi situacijami. Poznavanje tipov osebnosti bo tako socialnim oskrbovalcem omogočala lažje vzpostaviti komunikacijo z vsakim uporabnikom ter boljše razumevanje samega sebe.

MODUL 4

Kako opolnomočiti sebe, da pomagam drugim: Moji viri moči

Udeleženci se bodo seznanili s teoretičnimi osnovami nevroloških ravni osebnosti, nato pa bodo aktivno sodelovali na praktični delavnici, kjer bodo odkrivali lastne nevrološke ravni osebnosti (t.i. Diltsova piramida, po Robertu Diltsu) ter osebnostne ravni pri drugih udeležencih oziroma uporabnikih. Spoznali bodo tudi, kako določiti prioritete naloge, prepoznati močna področja in področja, kjer potrebujejo podporo pri delu z uporabniki. S poznavanjem modela bodo lahko udeleženci osvetlili načine, kako doseči določene spremembe bodisi pri sebi ali uporabnikih. Spoznali bodo kako s vprašanji omogočamo reflektiran pogled na različne ravni Diltsove piramide, ki predstavljajo dele posameznikovega življenja (okolje, vedenje, strategije, vrednote, prepričanja in identite). Socialni oskrbovalci se bodo tako srečali z različnimi vrednostnimi sistemi pri uporabnikih, prepoznavali na katerih področjih potrebujejo največ podpore, hkrati pa jim metoda predstavlja orodje za vodenje komunikacije, ki opolnomoči tudi uporabnika. Delavnice bodo potekale tako, da bodo udeleženci izkušnje prenašali med seboj v paru in nato izkušnje delili še v skupini. Na delavnici se bodo seznanili z različnimi vrednostnimi sistemi (dionizične in apolonske vrednote) in kako le ti vplivajo na komunikacijske veščine, medsebojno razumevanje in empatijo do sočloveka. Socialnim oskrbovalcem bo boljše poznavanje uporabnika pomagalo pri izbiri kognitivnih aktivnosti, vodenju in usmerjanju pri igrah, prepoznavanju področij pomoči idr.

MODUL 5

Kako vzpostaviti dober stik z uporabniki: trening mehkih veščin

Na predavanju bodo slušatelji spoznali osnove nevrolingvističnega programiranja (NLP), ki ga uporabljamo pri komunikaciji. Spoznali bodo kako jezik odslkava naše vzorce razmišljanja, izkušnje, čustva in ravnanja. Udeleženci se bodo seznanili predvsem z zunanjo ravnijo jezika, to je tisto, kar slišimo, rečemo, zapišemo ali preberemo ter notranjo ravnijo jezika, ki predstavlja našo razlago tistega kar doživljamo kot kako si razlagamo notranji dialog.

Spoznali bodo veščine aktivnega poslušanja in vodenja pogovora ter načine uglaševanje z uporabniki. Preko različnih medijev kot so terapevtske karte, fotografije, igre vlog bodo pridobili veščine, ki jim bodo v pomoč pri boljšem vzpostavljanju stika z uporabniki, saj jim bodo v pomoč pri prepoznavanju tako besednih in nebesednih odzivov. Na delavnicah se bodo seznanili z metodo, ki nam omogoča reševanje medosebnih konfliktov, t.i. meta ogledalo, ki omogoča pogled na situacijo iz različnih vlog in zaznavnih položajev. Hkrati bodo udeleženci pridobili znanja o zaznavnih tipih (vizualni, avditivni, kinestetični, olfaktorni in gustatorni, t.i. VAKOG) kjer gre za načine sprejemanja, shranjevanja in kodiranja podatkov. Prepoznavanje različnih zaznavnih tipov pomaga pri uspešni komunikaciji in bolj ciljnem načrtovanju aktivnosti.

MODUL 6

Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja, kaj je kognitivni upad, senzomotorične težave, komunikacija in socialne veščine.

Udeleženci bodo spoznali osnovne značilnosti kognitivnega, senzornega, motoričnega upada, težav v komunikaciji, čustveni regulaciji in kako se le te odražajo pri uporabnikih. Hkrati bodo dobili uporabna znanja in veščine, ki jim bodo v pomoč pri krepitvi le teh. Spoznali bodo dejavnike tveganje in varovalne dejavnike pred kognitivnim upadom in demenco. Spoznali bodo tudi stopnje razvoja demence in značilnosti oseb z demenco ter kognitivnim upadom. Udeleženci se bodo seznanili s pomenom preventivnih aktivnosti za izboljšanje psihofizičnega počutja in krepitev različnih zmožnosti. Skozi predavanja in praktične delavnice bodo spoznali tveganja za razvoj demence in stopnje demence, ter v kateri fazi so aktivnosti, kot so družabne igre idr. še primerne za uporabnike in kdaj lahko zanje predstavljajo stisko. Seznanili se bodo s pomenom celostne obravnave uporabnikov, kjer poleg spomina (da npr. rešujejo križanke), krepimo tudi vsa druga področja (motorična, senzorna, govorno jezikovna ipd.). Ker so možgani plastični, aktivnosti omogočajo starostnikom, da se učijo še v poznem obdobju življenja in z izvajanjem aktivnosti ustvarjajo kognitivno rezervo. Udeleženci bodo tako spoznali smiselne aktivnosti, s katerimi lahko poskrbijo za prijetno medsebojno druženje, krepijo spomin, ustvarjalnost, pozornost, razmišljanje in logično sklepanje, finomotorične spretnosti, zaznave (vidne, slušne, tipne) in komunikacijo.



MODUL 7

Pomen medgeneracijskih iger in njihov terapevtski učinek

Udeleženci bodo spoznali značilnosti medgeneracijskih iger in kako delujejo na starejše osebe, pomen povezovanja mlajše in starejše generacije preko iger in kako je igra tudi terapevtski pripomoček. Preko izkustvenih delavnic bodo spoznali različne igre, ki imajo lahko terapevtski, blagodejen učinek na uporabnike. Ob koncu predavanj in delavnic bodo udeleženci samostojno oblikovali igro glede na ključne značilnosti medgeneracijskih iger. Seznanitev s paletto družabnih iger bo slušateljcem pomagala pri spodbujanju kakovostnega preživljanja prostega časa in s tem ohranjanja samostojnosti in neodvisnosti čim dlje časa ter možnost ukrepanja še preden pride do večjih kognitivnih težav ali demence.

Spoznali bodo naloge v igrah, ki so ustvarjene tako, da s krepitvijo več področij delujejo na posameznika celostno in tudi terapevtsko: spominske naloge spodbujajo pomnjenje in delovni spomin, črkovne igre aktivirajo besedni zaklad in priklic pojmov iz dolgotrajnih spominov, vključujejo tudi naloge opazovanja, ki krepijo vidne zaznave in usmerjeno pozornost. Igre, kjer je potrebno uporabiti telo ali roke stimulirajo sposobnost opazovanja in krepijo koordinacijo oko roka, kar je pomembno pri ohranjanju vsakodnevnih ročnih aktivnosti itd. Udeleženci se bodo seznanili tudi z obliko in vsebino iger, ki so prilagojene starejšim.

LOKACIJA:

Izobraževanje bo potekalo v živo na Cene Štupar - CILJ, Ulica Ambrožiča Novljana 5, 1000 Ljubljana.

OBVEZNA PRIJAVA PREKO SPLETNE PRIJAVNICE!

V program bomo sprejeli 15 oseb.

KONTAKT

Sanda Jerman

sanda.jerman@cene-stupar.si

030 640 262

