

## SKRB ZASE KOT TEMELJ KVALITETNEGA DELOVANJA V TIMU

*"Skrb zase ni nekaj sebičnega, pač pa nekaj nujnega." Neznani avtor*

### IZVAJALKA

**Tadeja Podgorelec**, univ. dipl. psihologinja  
z dolgoletnimi izkušnjami v VIZ.

### OBLIKE IN METODE DELA

Vsi moji seminarji temeljijo na **izkustvenem učenju**. Na seminarju udeleženci **aktivno sodelujejo** ter spoznanja prenesejo v prakso.

### VSEBINA

- Psihološka odpornost (na stres in izgorelost).
- Stresni dogodki in lastna proaktivna vloga pri spoprijemanju.
- Pozitivni vidiki pedagoškega dela kot povratni vir motivacije.
- Učinkovito prioritiziranje nalog.
- Nabor dejavnosti – skrb za lastno duševno zdravje.
- Kako vzpostaviti varno in vzpodbudno delovno okolje?
- Seligmanov model kot osnova duševnega blagostanja.
- Izzivi in veščine – "motor" lastnega delovanja.
- Pomen občutka obvladovanja svojega dela – polje lastnega vpliva.
- Konkretno sprostivne tehnike.

### DATUM IN URA; KRAJ; TRAJANJE

Po dogovoru; v vašem VIZ; min. 2 pedag. ure

**Cena 2-urnega seminarja: 300 EUR**  
**Cena 4-urnega seminarja: 600 EUR**  
**Cena 8-urnega seminarja: 1200 EUR**

+ potni stroški po tarifi za službeno pot (iz Ljubljane) – po dogovoru (odvisno od oddaljenosti in obsega seminarja).

Z udeležbo na 8-urnem seminarju  
dobite **0,5 točke za napredovanje**.

*Delavnice s to vsebino so bile zelo dobro sprejete med individualnimi udeleženkami VIZ.*

STOPITE V STIK Z MANO. POKLIČITE ALI PIŠITE:

☎ **068 618 312**    ✉ **tadeja@psiholoskapodpora.si**

## VEČ O IZVAJALKI SEMINARJA

### Tadeja Podgorelec

sem univerzitetna diplomirana **psihologinja z 20-letnimi izkušnjami** kot šolska **svetovalna delavka** (in tudi izvajalka **dodatne strokovne pomoči** učencem s posebnimi potrebami).

Poleg dela na osnovni šoli sem izkusila nekajletno **zasebno svetovanje in psihološko testiranje** v svetovalnici Kogito. 4 leta sem delala kot **članica komisije za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami** pri Zavodu RS za šolstvo. Bila sem koordinatorica študijske skupine šolskih svetovalnih delavcev. Nekajkrat sem sodelovala kot **gostja – predavateljica na seminarjih šolskega psihološkega svetovanja na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani**. Bila sem mentorica več študentom na praksi.

Sodelovala sem v **treh inovacijskih projektih** ter **pri izdaji zbirke vaj za izboljšanje pozornosti in koncentracije** z naslovom *Pozor, koncentrat*. Pridobila sem **evropski ECQA certifikat** za mentorja na področju **inovativnega poučevanja**. Udeležila sem se študijskega obiska na Finskem na področju vseživljenjske karijerne orientacije. Moje izkušnje obsegajo svetovanje in pomoč **učencem iz različnih deprivilegiranih skupin**, kot npr. otroci s posebnimi potrebami, priseljenci, Romi. Izvedla sem **številna predavanja in delavnice** za učence, starše in učitelje. Poseben poklicni izziv mi je vseskozi predstavljalo **izboljšanje šibkih socialno-čustvenih spretnosti učencev** preko **igrificiranih oblik dejavnosti**, kar sem predstavila tudi na srečanjih širše strokovne javnosti.

Že šesto leto se ukvarjam z izobraževanjem pedagoških delavcev, sprva preko izobraževalnega zavoda Znanje, sedaj v okviru samostojnega podjetja. Predavanja in delavnice izvajam za kolektive kot tudi za individualne udeležence iz VIZ ter za starše in učence.