

KREPITEV LASTNE ODPORNOSTI NA STRES – PREVENTIVA IZGORELOSTI – 2. zaključena enota

IZVAJALKA

Tadeja Podgorelec, certificirana EuroPsy
psihologinja z dolgoletnimi izkušnjami.

OBLIKE IN METODE DELA

Individualno, v parih, skupinsko. Na seminarju udeleženci **aktivno sodelujejo**, reflektirajo in spoznanja neposredno prenašajo v vsakdanje življenje.

CILJI IZOBRAŽEVANJA

- ozaveščanje simptomov stresa / tesnobe (ter intenzitete) na različnih ravneh (telesni, miselni čustveni, vedenjski);
- avtogeni trening, dihalne vaje in druge tehnike sproščanja;
- povezava stresa s pričakovanji, možnostmi in osebnimi mejami v vsakdanjem okolju;
- razumevanje psihološkega ozadja ob dolgotrajnem in / ali intenzivnem doživljanju stresa.

DATUM IN KRAJ IZVEDBE

25. 5. 2024

Center aktivnosti Fužine
Nove Fužine 40
1000 Ljubljana

URA IN TRAJANJE

Od 9. do 15. ure; 6 ur (oz. 8 »šolskih« ur).

CENA

100 EUR (če je plačnik podjetje;
-20 % za samoplačnike).

Delo na sebi ni nikoli stran vržen čas. Prijazno vabljeni!

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**. Moje izkušnje obsegajo svetovanje in pomoč tako otrokom kot tudi **odraslim**.

Že šesto leto se ukvarjam z **izvedbo predavanj**, sprva preko Izobraževalnega zavoda Znanje, sedaj **v okviru samostojnega podjetja Psihološka podpora**. Predavanja in delavnice izvajam tudi **za kolektive podjetij**. Nekatere **teme s področja psihologije so** namreč **univerzalne in prenosljive** (z možnostjo prilagajanja) na različne poklicne profile ali izobrazbeno strukturo.

Nekajkrat sem sodelovala kot **gostja – predavateljica na seminarjih šolskega psihološkega svetovanja na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani**. Izvedla sem **številna predavanja in delavnice** za starše, kolektive, učence, pa tudi drugo zainteresirano javnost (npr. kulturna društva ipd.). Poseben poklicni izziv mi je vseskozi predstavljalo **izboljšanje mehkih veščin** preko **igrificiranih oblik dejavnosti**, kar sem predstavila tudi na srečanjih širše strokovne javnosti.

Pridobila sem **evropski ECQA certifikat** za mentorja na področju **inovativnega poučevanja**. Udeležila sem se **študijskega obiska na Finskem** na področju vseživljenjske karijerne orientacije. Sodelovala sem v **različnih inovacijskih projektih** ter **pri izdaji zbirke vaj za izboljšanje pozornosti in koncentracije**. Poleg dela v osnovni šoli sem se že pred desetletjem ukvarjala z **zasebnim svetovanjem** v svetovalnici Kogito.