

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

IZVAJALKA

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

OBLIKE IN METODE DELA

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

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
(brezplačno parkirišče)

URA IN TRAJANJE

Od 9. do 15. ure;
8 pedagoških ur (**0,5 točke**).

Možnost aktivne udeležbe z lastnim strokovnim prispevkom (2 točki)!

CENA

100 EUR (če je plačnik VIZ;
-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 in certificirana EuroPsy **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. Že 2. mandat delam 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.