

KREPITEV LASTNE ODPORNOSTI NA STRES – PREVENTIVA IZGORELOSTI

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

IZVAJALKA

Tadeja Podgorelec, univ. dipl. in
certificirana EuroPsy 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 sprostitvene tehnike.

TERMIN, OBSEG IN LOKACIJA

Po dogovoru; v vašem VIZ; od 4 do 24 ped. ur.

»Na seminarju sem poglobila razumevanje, kaj stres pomeni ter kako vpliva na telo in počutje. Posebej so mi bile koristne vsebine o vlogi živčnega sistema ter o tehnikah, ki lahko pomagajo pri umirjanju telesa in misli, kot so trebušno dihanje, čuječnost in progresivna mišična relaksacija. Pomembno spoznanje zame je bilo tudi, kako nujno je vzdrževati ravnovesje med službenim in zasebnim življenjem ter si zavestno vzeti čas za svojo regeneracijo. Seminar mi je ponudil priložnost za razmislek o lastnih navadah, prioritetah in skrbi zase.« Mateja Veltrusky, ravnateljica OŠ Malečnik

Seminar je bil odlično sprejet v kolektivih Vrtca Bled (januar 2025) in OŠ Žiri (marec 2025).

CENA? STOPITE V STIK Z NAMI. POKLIČITE ALI PIŠITE:

☎ 068 618 312 ✉ tadeja@psiholoskapodpora.si

VEČ O IZVAJALKI SEMINARJA



Tadeja Podgorelec

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

Zadnja leta nudim **zasebno svetovanje in psihološko testiranje ter izobraževanje**. Sem članica **komisije za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami** pri Zavodu RS za šolstvo. Sodelujem pri **mednarodni platformi ChildWise Labs**.

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 pedagoške delavce. Poseben poklicni izziv mi je vseskozi predstavljalo **izboljšanje šibkih socialno-čustvenih spretnosti učencev** preko **igrificiranih oblik dejavnosti** ter **delavniški, interaktiven način dela** na izobraževanjih za pedagoške delavce.

Že skoraj desetletje se ukvarjam z izobraževanjem pedagoških delavcev. Predavanja in delavnice izvajam za kolektive kot tudi za individualne udeležence iz VIZ ter za starše in učence.