

VEŠČINE ZA RESNIČNO DOBRO POČUTJE

PROJECT NO.: 527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG-GMP



Seminar o dobrem počutju za izobraževalce (delovni naslov)

POVZETEK SEMINARJA

SEMINAR ZA STROKOVNJAKE S PODROČJA IZOBRAŽEVANJA ODRASLIH

[izberite datum]

Cilji:

Seminar je rezultat izsledkov multilateralnega projekta Grundtvig »Veščine za resnično dobro počutje«. Vsebina in metode so bile preizkušene v sedmih organizacijah v šestih državah in so se izkazale koristne pri razvijanju veščin, ki imajo pozitiven učinek na stopnjo dobrega počutja udeležencev.

Seminar se osredotoča na dve glavni temi: »zdrav posameznik« in »zdravi odnosi« ter na ustrezne veščine: 1) premagovanje stresa in 2) komunikacija kot osnova za krepitev dobrega počutja izobraževalcev.

Namen seminarja je:

- Disseminate the findings of the "Skills for True Wellbeing" project
- Introduce holistic model of stress and raise understanding of stress causes, mechanisms and effects
- Raise understanding of how stress impacts teaching ability
- Provide the participants with practical tools for dealing with stress
- Reduce the consequences of stress (such as poor health, absenteeism, lack of creativity, ineffective communication, inability to focus, more conflicts etc.) and develop healthy ways of dealing with everyday work demands
- Prevent burn-out syndrome in educators
- Enhance emotional self awareness
- Introduce practical tools for coping with difficult emotions
- Improve the participants emotional balance
- Help the participants to identify their stress triggers and emotional triggers at work context and come up with new, more resourceful strategies
- Enhance in the participants the ability to relax
- Broaden the understanding of health
- Develop better understanding of the communication process
- Increase the skill of building rapport
- Enhance in the participants listening skill
- Provide practical tools for giving feedback
- Improve understanding of non verbal communication cues
- Raise the participants self-awareness with regards to communication and relationships
- Allow the participants to explore their own understanding of relationships and expand their outlook
- Point to the key elements of satisfying relationships: acceptance, respect, openness, authenticity, assertiveness
- Enhance the participants public speaking skill

Program usposabljanja

1. dan (6 ur)

- Uvod in pregled tečaja
- Prebivanje ledu
- Individualna pričakovanja
- Razprava: kaj je »resnično dobro počutje«
- Pogovorimo se o stresu
 - Definitions
 - Understanding the stress response (fight/flight versus prolonged stress)
 - Physical, emotional, mental and behavioral symptoms of stress
 - Relation between our thinking and stress
 - Effective and ineffective ways of dealing with stress
- **Stress at workplace - prevention is better than treatment**
- Relaxation exercises that help to manage stress effectively– part 1
- Reflections of the day, discussion

Day 2 (6 hours)

- Effects of stress in educational setting
- Assessing your personal stress triggers
- Changing unresourceful strategies
- **Practical exercises for handling challenging situations-role play**
- Self talk awareness
- Relaxation exercises - part 2
- Reflections of the day, discussion

Day 3 (6 hours)

- The impact of emotions on teaching and learning ability
- Tools for dealing with disturbing emotions
- How can I be more mindful and resourceful in the classroom? – action plan
- Introduction to the subject of interpersonal communication and relationships
- How our perceptions influence our communication
- Reflections of the day, discussion

Day 4 (6 hours)

- Non-verbal cues in communication – self awareness and understanding others
- Feedback – how to give it so they want to receive it and how to receive it as a gift
- Public speaking essentials
- Reflections of the day, discussion

Day 5 (6 hours)

- Public speaking – practical exercises
- The art of listening – “Listening to ignite not to reply”
- Let’s talk about relationships
 - What do you know about relationships?
 - What stops us from relating in a satisfying way
 - What makes relationships work?
 - Assertiveness – an essential element of satisfying relationships
- Summary, course evaluation, departure of the participants

Metodologija

Pred izvedbo seminarja bo preko e-pošte izveden polstrukturiran intervju; cilj intervjuja je prepoznati posebne potrebe udeležencev, saj lahko na ta način program usposabljanja prilagodimo potrebam posameznih udeležencev ter organizacij, kjer so zaposleni ali delajo kot prostovoljci. Udeleženci bodo pred seminarjem prejeli tudi nekaj zadolžitev »za ogrevanje«.

Seminar bo predstavil teorijo, ki je potrebna za razumevanje narave stresa, kot tudi praktična orodja za spopadanje s stresom in težavnimi čustvi. Na seminarju bodo predstavljeni preprosti modeli, ki lahko udeležencem pomagajo pri širšem razumevanju komunikacijskega procesa in boljšem razumevanju zdravih odnosov. Prav tako bodo prejeli praktična orodja, ki so uporabna pri upravljanju njihovega poslovnega in osebnega komuniciranja.

Pozornost bo namenjena tudi temu, kako ugotovitve in veščine uporabiti v vsakdanjih situacijah, s katerimi se bodo udeleženci srečevali po končanem seminarju. Skozi celoten seminar bodo uporabljene različne metode: npr. debate, igre vlog, gibanje teles, individualne tehnologije za nadzor misli, vaje v dvojicah in skupinah, ter mini inštruiranje.

Metodologija seminarja vključuje pristop, kjer je učenec v središču pozornosti in uporablja metode samoučenja. Cilj usposabljanja ni razvijanje končnih rešitev (pasivno učenje), temveč udeležence navdihniti za kreativno iskanje znanja in učinkovitih rešitev, ki so povezane z

njihovimi potrebami in izzivi (aktivno učenje). Na tak način udeleženci prevzamejo odgovornost za svoj učni proces in so aktiven partner v usposabljanju.

Udeležence bomo povabili, da se pridružijo WELNESS Forumu – spletni platformi, ki omogoča izmenjavo izkušenj med odraslimi strokovnjaki s področja izobraževanja in učenci. Poleg tega pa jih bomo mesec dni po zaključku seminarja prosili, da odgovorijo na vprašalnik, ki nam bo pokazal, na kakšen način uporabljajo pridobljene veščine in kakšne spremembe so prinesle.