

Program usposabljanja

9.00 – 16.30	
9.00 – 9.30	Predstavitve Uvodna aktivnost
9.30 – 10.30	Stres – miti in dejstva Kako se odzivamo v stresnih situacijah? <i>Delo v malih skupinah, Izkustveno delo</i> <i>Predstavitve delavnic za otroke</i> <i>Diskusija</i>
10.30-10.45	Odmor
10.45-11.30	Povzročitelji stresa Zakaj je pomembno, da smo dobri »detektivi stresa«? - znaki in posledice stresa <i>Delo v malih skupinah in parih</i> <i>Predstavitve delavnic za otroke</i> <i>Diskusija</i>
11.30 – 12.15	Multimodalni pristop za uspešno upravljanje s stresom • “Reciklaža” negativnih misli • Prijetna in neprijetna čustva – kako in kaj z njimi? <i>Delo v malih skupinah in parih</i> <i>Predstavitve delavnic za otroke</i> <i>Diskusija</i>
12.30-13.30	Kosilo
13.30-14.15	Multimodalni pristop za uspešno upravljanje s stresom (telo, vedenje) • Poslušam svoje telo in skrbim zase • Skrbim za dobre odnose (s seboj in drugimi) <i>Delo v malih skupinah in parih</i> <i>Predstavitve delavnic za otroke</i> <i>Diskusija</i>
14.15 – 15.00	Kako se lahko sprostimo v razredu in doma? • Vaje dihanja • Kratke vaje čuječnosti • Mišična sprostitve • Vodeno predstavljanje v mislih <i>Izkustveno delo</i>
15.00-15.15	Odmor
15.15-15.45	Osebna prožnosti – pomemben varovalni dejavnik za uspešno obvladovanje stresa <i>Delo v malih skupinah</i> <i>Diskusija</i>
15.45-16.15	Kaj lahko naredite v vašem razredu, da bi dobro izkoristili energijo stresa? <i>Delo v malih skupinah in parih</i> <i>Diskusija</i>
16.15-16.30	Refleksija in zaključek