

15.6.2020

RAZPIS MREŽE UČEČIH SE ŠOL IN VRTCEV 2020/21

STRES NA DELOVNEM MESTU

V zadnjih letih zaradi hitrih sprememb v družbi tudi zahteve na delovnem mestu učiteljev in ravnateljev naraščajo, strategije za spoprijemanje z njimi pa so večinoma prepuščene iniciativi posameznih ravnateljev in vodstev šol in vrtcev.

Posameznik v svojem vsakdanu pogosto doživlja stres, kar lahko negativno vpliva na njegovo počutje, odnose s sodelavci ter učinkovitost in ustvarjalnost pri delu. Če je posameznik s stresom obremenjen daljše časovno obdobje, ga takšen način življenja lahko pripelje do različnih psihosomatskih bolezni. Zato je zelo pomembno, da se naučimo prepoznati znake, ki kažejo na to, da doživljamo stres in znamo poskrbeti za ustrezen način obvladovanja. Odpornost na stres je zato pomemben dejavnik v življenju vsakega posameznika, saj vpliva na njegovo zasebno in poklicno življenje.

V mreži Stres na delovnem mestu bo poudarek na vodenem procesu in aktivnem pristopu ter uporabi strategij za obvladovanje stresa, ki vam bodo koristile in jih boste lahko uporabljali v praksi.

V mreži bomo skozi proces vodenja izboljšave spoznavali:

- kaj je stres, od kod izvira in kako ga prepoznati,
- vaje in tehnike za sproščanje mišične napetosti in za umirjanje uma,
- kako bolje upravljati s časom in konflikti,
- pomen zdravega življenjskega sloga in skrbi zase,
- pripraviti načrt obvladovanja stresa na ravni zavoda.

V času programa bomo izvedli 6 delavnic za razvojni tim, kjer bomo identificirali področje izboljšave in jih usposobili za izvajanje delavnic v šolah in vrtcih. Razvojni tim bo v šoli ali vrtcu izvedel 4 delavnice.

Dodatne informacije dobite na e-naslovu lea.avgustin@solazaravnatelj.si.

Vabljeni k [prijavi v program](#).