

Mestna Zveza Prijateljev Mladine Ljubljana

Spoštovane ravnateljice, spoštovani ravnatelji, socialne delavke in socialni delavci, vzgojiteljice in vzgojitelji, učiteljice in učitelji!

Vzgoja je izjemno zahtevna življenjska naloga, ki zahteva našo prisotnost, zavedanje, odgovornost in nenazadnje, željo, da otroku pomagamo na njegovi poti k samostojnem in celovitem življenju.

Prav zaradi tega se marsikdaj počutimo negotovi, nemočni, si ne zaupamo.

In ne glede na to, koliko besed v odnosu do otroka uporabimo, se le ti odzivajo na naša čustva in na naše reakcije.

Kako pa lahko še sebi in otroku pomagamo?

Mogoče boste odgovor našli na naših izobraževalnih delavnicah, katere vam predstavljamo v tokratnem katalogu.

Naša ponudba pedagoških programov je sestavljena iz niza izobraževalnih vsebin/delavnic namenjenih staršem, starim staršem, tetkam, stricem, in vsem ostalim skrbnikom otrok.

Prav tako pa boste znotraj kataloga našli vsebine izobraževalnih delavnic namenjenih vam, pedagoškim kolektivom.

Z vami:

Tanja Povšič

Vodja programov in projektov

Mestna zveza prijateljev mladine Ljubljana

Dimičeva 9

1000 Ljubljana

Telefon: 01/ 434 03 24; 040 764 835

E-naslov: tanja.povsic@mzpm-ljubljana.si

ZAVESTNO STARŠEVSTVO

Interaktivna predavanja in delavnice za starše in ostale skrbnike otrok

Današnji hitri čas ni naklonjen družinam in dobrim odnosom v njih. Vse več staršev izgublja kakovosten stik s svojimi otroki, vse prehitro se rušijo postavljene meje in neučinkovita komunikacija nas hitro pripelje do konfliktnih situacij, ki jih velikokrat ne znamo razrešiti. Podvrženi smo močnemu vplivu družbe, da moramo imeti vse tukaj in zdaj. Pa vendarle, ali je res to tisto, kar nas zadovoljuje, osrečuje in utrjuje naš odnos z osebami, ki so nam najpomembnejše?



Ponujamo vam spekter različnih predavanj/delavnic za starše, ki lahko pomagajo pri njihovi nalogi odgovornega starševstva.

Datum izvedbe: po dogovoru z vami

Čas trajanja posameznega predavanja/delavnice: 90 minut.

Cena: 145,00 EUR + potni stroški (**preko javnega razpisa MOL – za vas brezplačno!**).

TEME IZOBRAŽEVALNIH DELAVNIC/PREDAVANJ ZA STARŠE:

Samopodoba in samozavest – temelj osebnosti

Idej o tem, kaj nas bo oblikovalo v uspešne, samozavestne in odgovorne osebe, je veliko. Vendar pa mnogokrat v vzgoji pozabljamo prav na najbolj pomembno lastnost vsakega posameznika, ki mu je v pomoč pri odgovornemu sobivanju in dejanju. To je pozitivna samopodoba in samospoštovanje.

V čem se razlikujeta med pozitivno samozavestjo in zakaj sta nam pomembna, bomo skupaj odkrivali na predavanju.

Ravnotežje med zahtevami, pohvalami in kritiko v vzgoji

Primerno postavljanje zahtev, izrekanje pohval in kritik je ključnega pomena pri razvoju otroka v samostojnega posameznika. S pravili in zahtevami omejujemo prostor otrok in jih usmerjamo k zastavljenim ciljem in našim predstavam. Z zahtevami otroku predstavljamo možne poti, odpiramo obzorja ter spodbujamo razvoj v smeri, za katere menimo, da so primerne. S pohvalami utrjujemo vzorce vedenj, ki so sprejemljiva, s kritikami pa dajemo sporočila o nezaželenem vedenju.

Posvetili se bomo načinu kako otroci sprejemajo naša sporočila ter spoznali možne posledice pomanjkanj sporočil s kateregakoli od naštetih področij

Komunikacija v vzgoji

Skozi pravljico in skupno razmišljanje bomo spoznali koncept realnih in nerealnih sporočil ter posledice za odnos do samega sebe, ki jih tovrstna sporočila prinašajo.

Ob uporabi koncepta realnih in nerealnih sporočil bomo spoznali načine kako lahko izražamo kritiko na konstruktiven način.

Živeti z otrokom in ne za otroka

Meje so karkoli, kaj označuje omejitev in so bistvene za zdrave odnose. Predstavljajo pogoje v katerih smo v določeni situaciji vsi pripravljeni sodelovati ali nadaljevati s sodelovanjem.

Meje, ki jih lahko imenujemo tudi pogoji, pravila, so pravzaprav tisto kar uporabljamo, da v odnosih z drugimi poskrbimo zase in skušamo v življenju ohraniti nekaj reda in zdrave pameti.

Ali znamo mi, v odnosu s svojimi otroci, postavljati meje ne da bi ob tem krnili otrokovo ali svojo integriteto, ga prizadeli ali bili prizadeti?

Zakaj so meje potrebne in zakaj je tako nujno potrebno, da tudi sebi rečemo »DA«?

Kakšne vzgojne prijeme pri postavljanju meja poznamo in v katero skupino spadamo mi sami? Kaj vse otrok pridobi in kaj mi ob tem dobimo, če v našem so odnosu postavljamo meje na pravilen in dostojanstva vreden način?

Osebne kompetence otrok, kot osebni kapital zdravega razvoja posameznika

V temi se bomo posvečali predvsem procesom soočanja z razvojnimi stopnjami osebnostne rasti otrok. Govorili bomo o trdnih temeljih otrokovega čustvenega, intelektualnega, socialnega in duhovnega razvoja. V tem kontekstu pa bomo razvili tehnike in oblike vpogleda starševskega pristopa v katerem bomo prepoznavali logiko otrokovega sveta, ki v nekaterih elementih močno odstopa od sveta staršev. Izhajajoč iz otrokove osebnosti in njegovega intimnega sveta, bomo razvijali tudi pojmovanje vedenjskih in osebnostnih vzorcev otrok pri razvoju eksperimentiranja z različnimi zasvojljivimi oblikami vedenja. Starše bomo skozi temo opremili tudi z informacijami, kako in na kakšen način, se je potrebno soočiti z neučinkovitimi ali celo škodljivimi oblikami vedenja pri odnosu z otroci in znotraj družine. V razpletu teme, pa se bomo soočili tudi s socialno kompetenco, kot enim od orodji za zdrav razvoj posameznika.

Moj otrok je vpleten v medvrstniško nasilje -kaj lahko storim jaz?

Delavnica starše seznanja s problematiko medvrstniškega nasilja. Na delavnici bomo podrobneje pogledali, kakšne so značilnosti žrtev medvrstniškega nasilja in tistih, ki ga izvajajo z namenom lažjega prepoznavanja vedenj pri njihovem otroku. Delavnica bo staršem dala tudi osnovne napotke, kaj storiti v primeru enega in drugega ter jih seznanila z možnostmi, na katere inštitucije se v primeru problema lahko obrnejo v okviru delovanja MOL.

Vzgoja za reševanje konfliktov

Velikokrat zaradi stanja, v katerem smo se znašli zaradi konfliktov, ne moremo delovati optimalno. Hkrati pa je to tudi stanje, ki nas žene k spremembam, ki daje možnost za rast vsakega posameznika posebej. Od nas samih je odvisno, kako se bomo na konflikt odzvali. Uspešnost obvladovanja konfliktov je bistvenega pomena za harmonično in konstruktivno sobivanje med starši in otroki. Ključno za uspešno reševanje konfliktov pa je, da se njihove prisotnosti zavedamo in da smo pripravljeni na spremembo lastnega vedenja. Edino na ta način bomo lahko ubrali pot, ki bo bolj kakovostna za uresničevanje trdnega in zaupanja vrednega odnosa med nami in v družini.

Učiti jih, da bi bili srečni!

Idej o tem, kaj nas bo naredilo srečne, je veliko. Nekateri srečo povezujejo z denarjem, drugi s časom, tretji so morda celo mnenja, da bo sreča že prišla in da jo lahko samo čakamo. Vendar, srečni smo takrat, ko so naše potrebe uravnovešene. Ko vemo, kaj potrebujemo in to tudi imamo.

Na delavnici bomo spregovorili o tem, kaj je to sreča in od česa/koga je odvisna, katere potrebe imamo in kako jih zadovoljujemo, o razliki med otrokovo željo in potrebo ter kaj od tega pozitivno vpliva na razvoj samopodobe in samozavesti.

Tehnike za pomoč otroku v stresnih situacijah

Kaj storiti, ko vam otrok ne zna ali ne zmore povedati, kaj se mu dogaja, pa opazite, da je v stiski? Kako premagati tremo pred testi in ustnim izpraševanjem? Kako doseči olajšanje ob občutkih tesnobe, strahu, nemoči ...? Na delavnici boste spoznali praktična orodja – tehnike, s katerimi lahko sebi in svojemu otroku pomagata do razbremenitve in sprostitve.

Delavnica obsega dva modula, ki se dopolnjujeta, lahko pa sta obiskana tudi posamično.

Svet čustev

Ločevanje čustev na pozitivna in negativna v naša življenja prinaša marsikatero stisko. Kako preseči to delitev in sprejeti čustva kot naravni mehanizem znotraj nas, ki nas vodi vse do potreb? Kako otroku pomagati zaznati in izraziti to, kar se v njem dogaja? Kako okrepiti sposobnost empatičnega poslušanja in povezovalnega izražanja? Delavnica ponuja celovit pogled na čustveno doživljanje in odpira nove poti za sprejemanja sebe in drugega, vse z namenom večje medosebne povezanosti in zdravega razvoja otroka.

Delavnica obsega dva modula, ki se dopolnjujeta, lahko pa sta obiskana tudi posamično.

Otrok in žalovanje

Izgube in z njimi povezano žalovanje so naraven del življenja, a o tem pogosto težko govorimo. Kako stati ob strani otroku, ki žaluje? Kako zdržati bolečino in čustva, ki se porajajo v njem (in hkrati v nas)? Kako delovati, da smo mu resnično v oporo, da ne zaidemo v nepotrebne nasvete in brezplodno tolažbo? Kako se povezati s tistim, kar je dragoceno in preseči trpljenje? Delavnica ponuja prostor za odprti dialog in širok pogled na žalovanje, vse od žalovanja za priljubljeno igračko, dogodka, ki se ni zgodil ... do izgube bližnje osebe.

MODULSKO IZOBRAŽEVANJE za starše

ČUSTVENA INTELIGENTNOST V ODNOSIH V DRUŽINI

- Set 4 interaktivnih delavnic za starše
- Čas trajanja posamezne delavnice znotraj modula: 90 minut
- Število udeležencev: do 30 udeležencev
- Cena celotnega modula: 520,00 EUR

Vsebina: Čustvena inteligentnost zajema več različnih sposobnosti, ki posamezniku pomagajo oceniti in izraziti lastna čustva ter prepoznati čustva drugih. Temeljne sposobnosti čustvene inteligentnosti so izražanje čustev, razumevanje čustev, uporaba čustev pri reševanju vsakodnevnih situacij ter upravljanje s čustvi. Čustvena inteligentnost se nanaša tako na razločevanje različnih čustev, kot tudi na uporabo informacij o čustvih, za uravnavanje mišljenja in vedenja.

Različne raziskave kažejo, da čustveno inteligentni posamezniki lažje obvladujejo razpoloženje in kljubujejo frustracijam, imajo veliko opore v odnosih z bližnjimi osebami, redkeje zaidejo v medosebne konflikte ter se bolje soočajo s stresom. Sposobnost pravilnega prepoznavanja in razumevanja čustev drugih je v veliki meri rezultat učenja. Na razvoj čustvene inteligentnosti imajo v zgodnjih letih največji vpliv starši s svojim načinom vzgoje. Ti lahko otrokom pomagajo razumeti zunanji svet, socialno spretnejši pa lahko z izražanjem svojih čustev svoje pozitivne izkušnje prenašajo na otroka.

ZAVEDAM SE – DELUJEM!

Interaktivne delavnice in predavanja namenjena pedagoškim kolektivom

Dobri odnosi znotraj delovnega kolektiva prinašajo ne samo večjo produktivnost, temveč občutek večjega zadovoljstva vsakega posameznika posebej. Vendar dobri odnosi niso samoumevni, saj smo ljudje mavrični spekter različnih potreb, želja, pričakovanj, vedenj, preteklosti in sedanjosti. Za vsak dober odnos se je treba nenehno truditi, se osebno razvijati in ob tem spodbujati drugega pri njegovem lastnem razvoju.



Dobri odnosi, kakovostna komunikacija, konstruktivno reševanje problemov, skupno postavljanje ciljev in določanje prioritetenih vrednot znotraj kolektiva, vse to je v šoli še toliko pomembneje, saj smo odrasli mentorji otrokom, njihov zgled, njihovi junaki in vodilo v svet odnosov.

Datum izvedbe: po dogovoru z vami

Čas trajanja posameznega predavanja/delavnice: 4, 8, 16 ali 24 ur (po dogovoru z vami)

Cena: 520,00 EUR/skupina/4 ure + potni stroški (**preko javnega razpisa MOL – za vas brezplačno!**).

Izobraževalne delavnice vsekakor oblikujemo v sodelovanju z vami, glede na vaše konkretne potrebe in po vaši meri, v nadaljevanju pa le nekaj zanimiv tem/vsebin za izobraževalne delavnice....

TEME IZOBRAŽEVALNIH DELAVNIC/PREDAVANJ ZA KOLEKTIVE:

DOBRI MEDSEBOJNI ODNOSI V KOLEKTIVU = ZDRAVO OKOLJE ZA RAZVOJ POSAMEZNIKA

Kakšne so naše potrebe in potrebe drugih? Kakšni motivi nas ženejo? Kako motivirati sodelavce? Kaj so drobni koraki, ki jih lahko naredimo sami za izboljšanje odnosov z drugimi?

Udeleženci se bodo na delavnici učili preprostih načinov, kako izboljšati medosebne odnose, kako motivirati sodelavce in kako sodelovati brez kritiziranja drugih. Sodelavce bodo spoznali še na drugačen način, skozi lastno aktivnost bodo ozavestili svojo vlogo v timu in se spoznali z močjo pohvale. Krepili bodo tudi zaupanje in samozaupanje. Zaupanje vase je ravno pri učiteljih velikega pomena.

KONFLIKTI?! ZA NAS MALA MAL'CA!

Kaj je konflikt in kaj konflikt ni? Kako se odzivamo na konflikt v medsebojnih odnosih in na konfliktne situacije? Zakaj je pomembno konflikt priznati in ga ozavestiti? Zakaj je pomembno prevzeti odgovornosti za svoje vedenje?

Udeleženci bodo pridobivali poglobljeno razumevanje dinamike konfliktov ter se učili konstruktivnih načinov reševanja konfliktov v kolektivu. Pregledali bodo različne vrste konfliktov in načinov njihovega reševanja. Ozavestili bodo konflikte, ki nastajajo zaradi neučinkovite in neakovostne komunikacije, ter konflikte, katerih izvor je v medsebojnih odnosih. Skozi različne izkustvene vaje bodo odkrivali svoje načine soočanja z različnimi konflikti in prepoznavali vedenjske vzorce ter se spoznavali z različnimi tehnikami obvladovanja konfliktov.

KOMUNIKACIJA/SODELOVANJE S STARŠI

Kakšen je novodoben odnos med šolo in starši? Kako naj komuniciram s starši, da se bodo počutili sprejeti in spoštovani, hkrati pa bom jasno postavil meje? Kako staršu predstaviti svoje videnje njegovega otroka?

Udeleženci se bodo na delavnici spoznavali s pomenom ustrezne komunikacije v odnosu do staršev ter na eni strani krepili svojo samopodobo, na drugi pa prevzemali odgovornost za svoje ravnanje. Skozi različne izkustvene vaje bodo odkrivali svoje načine soočanja s konflikti in prepoznavali vedenjske vzorce ter se spoznavali z različnimi tehnikami obvladovanja konfliktov. Ozavestili bodo psihološke procese, ki se dogajajo v odnosu učitelj - starši ter iskali načine sodelovanja, da bosta obe strani zadovoljni.

NE STRES- AM SE!

Kaj mi povzroča stres na delovnem mestu? Kako ravnati pozitivno, ko se srečamo s stresom in skrbmi? Na kaj imamo vpliv? Kaj lahko naredim sam?

Na delavnici s podnaslovom »Obvladajte svoje skrbi, drugače bodo one obvladovale vas!« bomo iskali načine, kako obvladovati težave. Prek praktičnih vaj se bomo učili konkretnih tehnik, ki jih lahko uporabimo v situaciji, ko je naš »sprožilec« pritisnjen. Ocenili bomo situacije, ki ljudem povzročajo stres v službenem okolju. Skupaj bomo raziskali, na katere stresorje imamo vpliv in na katere ne. Evalvirali bomo že obstoječe strategije in sprejeli dogovore za prihodnost.

MEDVRSTNIŠKO NASILJE – PREPOZNATI GA IN ZNATI PRAVILNO REAGIRATI!

Tema vrstniškega nasilja je kompleksna. Ugotovitve Zavoda za šolstvo kažejo na porast vrstniškega nasilja. Ker prihaja do precejšnjih družbenih sprememb, ki tudi dajejo svoj prispevek k tej temi, predpostavljamo, da bo problem potrebno še osvetljevati iz različnih zornih kotov. Osnovne šole se spoprijemajo z nasiljem bolj aktivno kot srednje, vendar učiteljem primanjkuje znanj in veščin za reševanje tovrstnih problematik. Prav tako se osnovne tendence kažejo že v vrtcih, zato smo prepričani, da je s tovrstnim usposabljanjem strokovnega kadra potrebno začeti nemudoma.

Z izobraževalnimi delavnicami želimo doseči predvsem razumevanje problematike in ozaveščenost vloge pedagoških delavcev v preprečevanju oz. reševanju medvrstniškega nasilja. Naš cilj je, da učitelji in vzgojitelji prevzamejo odgovornost pri reševanju problematike medvrstniškega nasilja in da se zavedajo, da je tudi njihova vloga ključnega pomena pri zaustavljanju te problematike. Želimo opolnomočiti učitelje za reakcije v primerih nasilja in za nudenje pomoči žrtvam in tistim otrokom, ki nasilje izvajajo. Želimo, da se učitelji in vzgojitelji počutijo KOMPETENTNI pri reševanju te problematike.

TEAM IZOBRAŽEVALCEV - KDO SMO?

Smo skupina strokovnjakov, ki se že vrsto let ukvarjamo z različnimi izobraževalnimi delavnicami, seminarji, treningi tako za odrasle kot tudi za otroke in mlade. Naše načelo je, da je vsak človek stoddostno odgovoren za svoje vedenje in da se pot vedno začne pri nas samih in z lastno aktivnostjo. Smo skupina, ki ji je mar!

Tanja Povšič, uni.dipl.učit.raz. pouka, transformativni mediator, se že vrsto leto ukvarja z vodenjem različnih delavnic iz mehkih psiholoških veščin. Dela z različno starostno populacijo (z predšolskimi otroki, osnovnošolskimi otroki, mladostniki, mladimi in odraslimi) ter tako nadgrajuje lastno znanje s pridobljenimi izkušnjami. Leta 2009 je oblikovala tudi svojo »Solo za starše« in v sklopu le-te izvedla več kot 70 izobraževanj. Njeno vodilo je lastna aktivnost, optimizem, biti naraven in radost do življenja, svoje delavnice pa vedno obogati s konkretnimi primeri. Je mati dveh punčk ter Zagovornica otrok na Uradu Varuha človekovih pravic.

Katja Bizjak, uni.dipl.soc. pedagoginja, certificirani coach, že več kot 14 let vodi različne seminarje in treninge na teme medsebojnih odnosov, komunikacije, vodenja, reševanja konfliktov, osebnega in profesionalnega razvoja idr. V teh letih je razvila edinstven pristop, v katerega integrira komplementarna znanja s področja psihoterapije (transakcijska analiza), osebnega razvoja in trenerstva. Verjame, da sta področji osebnega in profesionalnega razvoja tesno prepleteni med seboj, zato jo pri delu vodijo predvsem »praktičnost in uporabnost«. Želi si, da bi udeleženci treningov in delavnic dobili zase uporabna orodja ter ideje.

Sašo Kronegger, univ. dipl. soc. pedagog, trener, je transakcijski analitik – svetovalec in izvajalec različnih izobraževanj, ki so predvsem usmerjena v izboljševanje komunikacije na medosebne in medskupinske nivoje, v sisteme podpore manj izkušenim (prostovoljcem, pripravnikom, novo zaposlenim), v reševanje konfliktov in timsko delo. Poleg izobraževanj se ukvarja tudi z moderiranjem procesov v organizacijah ter mentorstvom in supervizijo. Je oče dveh otrok.

Damjan Habe, univ. dipl. soc. pedagog, trener, po poklicu vzgojitelj domskih otrok, je predan delu z mladimi, v osebnem življenju je oče treh otrok. Poklicno pot je začel v Mladinskem domu Malči Beličeve v Ljubljani, kjer je delal kot vzgojitelj, bil soustanovitelj Mladinskega centra Domžale, pot nadaljeval v specialnem srednješolskem programu Produkcijske šole pri Mladinskem domu Jarše (LJ), kjer je danes zaposlen kot vzgojitelj

domskih otrok. Damjan svoje profesionalno znanje kot tudi izkušnje prenaša preko seminarjev na teme komunikacija, javno nastopanje, reševanje konfliktov, delo in razvoj timov ter pomoč staršem pri vzgoji otrok.

Taisa Darja Cerkvenik, prof. defektologije, terapevtka in coachinja, ki deluje po principu integrativnega – povezovalnega pristopa, pri čemer združuje znanja več modalitet. Je strokovnjakinja za procese sprememb in specialistka za področje komunikacije in odnosov.