

POROČILO S STROKOVNEGA SPOPOLNJEVANJA

Naslov seminarja: HAPPY SCHOOLS – POSITIVE EDUCATION FOR WELL-BEING AND LIFE-SKILLS DEVELOPMENT

Učiteljica: Mateja ROKAVEC

Čas izvedbe seminarja: 6.-11. 6. 2022

Kraj izvedbe seminarja: Barcelona, Španija (Katalonija)

Cilji seminarja:

- ✓ okrepiti svoje sposobnosti za izvajanje psihološko bolj poglobljenega pristopa k poučevanju;
- ✓ oblikovati pouk, ki temelji na pozitivnem izobraževanju;
- ✓ spoznati tehnike pozitivnega izobraževanja in jih vključiti v svoje delo;
- ✓ ustvarjanje večje produktivnosti pri delu z učenci;
- ✓ ustvariti temelje za boljše počutje in učinkovitejše doseganje ciljev;
- ✓ trening uma, usmerjanje pozornosti v sedanost, sproščanje in samozavedanje;
- ✓ krepitev samopodobe in življenjskih spretnosti.

Katera znanja, kompetence, spretnosti sem pridobila:

- ✓ orodja za ustvarjanje pozitivnega vzdušja v razredu ter zmanjševanje stresa
- ✓ pozitivna psihologija in pozitivni pristopi k poučevanju
- ✓ perma model dobrega počutja,
- ✓ ugotavljanje močnih področij in vrednot za krepitev odpornosti učenca in učitelja
- ✓ čuječnost
- ✓ učenje življenjskih veščin

Kakšne koristi bodo od tega imeli učenci (navedi kakšno metodo, dve...), primer dobre prakse...

Učenci se bodo s posebnimi dihalnimi tehnikami ter jogijskimi položaji naučili obvladovati stres, ki ga občutijo pred ocenjevanji, ko jim pade koncentracija in potrebujejo premor, ko zaidejo v konflikt ...

Naučili se bodo uporabljati metodo STOPP (stop, take a breath, observe, pull back, practice) zlasti takrat, ko zaidejo v konflikt.

S pomočjo čuječnosti se bodo urili v usmerjanju pozornosti v sedanji trenutek.

V vsakdanje življenje se bodo naučili vnašati krožnik zdravih navad.