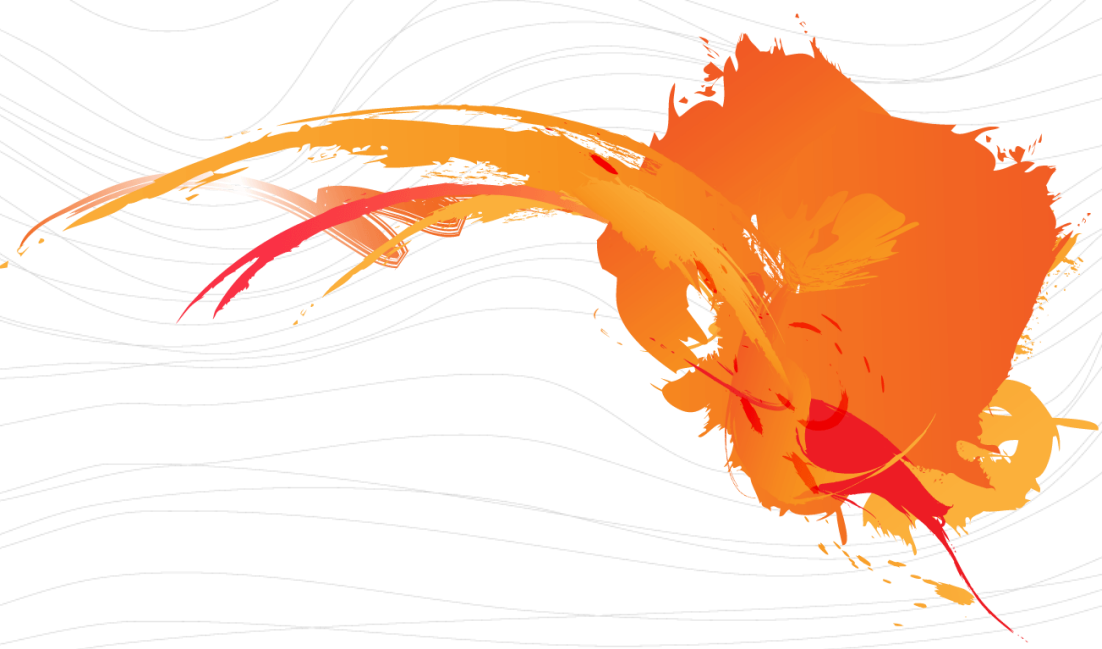




Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022 **Zdravi. Prodorni. Prožni.**

25. in 26. oktober 2022, Grand Hotel Bernardin Portorož
Dvorana Europa

<https://web.acs.si/lp2022> #LPoIO2022

Vsemu sem lahko kos - delavnice socialnih veščin

Tanja Kek, Tanja Gregorec, Ana Pančur
Biotehniški izobraževalni center Ljubljana



Letni posvet
o izobraževanju odraslih

Zakaj delavnice Vsemu sem lahko kos?



- ✓ Učenje socialnih veščin, asertivnega vedenja in komunikacije:
 - ✓ kot pomoč pri soočanju z vsakdanjimi situacijami v šoli, na delu in odnosih z bližnjimi ter
 - ✓ z namenom izboljšanja kakovosti življenja.
- ✓ Povezovanje udeležencev v skupini in izmenjava izkušenj, pripomore h krepitvi moči posameznika in njegovih potencialov.

Svet okoli nas se ves čas spreminja in življenje je včasih manj, včasih bolj stresno, zato je pomembno, da si posameznik izdela strategije spoprijemanja s stresnimi obdobji in težavnimi situacijami. Čim bolj kot ima posameznik izdelane strategije, tem lažje ujame ravnotežje (Jeriček, 2011).

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Namen in cilji delavnic

Pridobivanje veščin
asertivnega vedenja
in komuniciranja.

Spoznavanje sebe,
svojih vzorcev
vedenja, čustvovanja.

Spoznavanje lastnih
spособnosti in virov
moči.

Krepitev pozitivne
samopodobe in
duševnega zdravja.

Med-vrstniška pomoč
in povezanost.

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



 **DELAVNICE ZA
ŠTUDENTE in
DIJAKE BIC
LJUBLJANA**

**VSEM SEM
LAHKO KOS** 

 Kako izboljšamo odnose z drugimi?
Kako pomembno je izražanje čustev?
Kako spoštljivo komuniciramo?
Kako okrepimo samopodobo?

**SREDA, 16. november 2016
ob 14.00
BIC Ljubljana, učilnica 5, Ižanska 10** 

PRIJAVITE SE!

Prijavite se do 14. novembra 2016 po e-pošti na vss@bic-lj.si ali
na telefon 01 28 07 606 (referat za študente).

Potek delavnic

➤ **Prvo srečanje:** spoznavanje udeležencev, dogovor o pravilih v skupini (zaupen prostor, poslušanje, spoštovanje,...) in pričakovanja udeležencev.

➤ **Teme:** asertivna komunikacija, asertivna govorica telesa, celostno vedenje, izražanje čustev, strah in tesnoba, načini spoprijemanja s stresom,...

➤ **Metode dela:** predstavitev teme, praktični primeri, delo v paru ali manjši skupini, pogovor o izkušnjah udeležencev.

➤ **Evalvacija**



Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Zaključki po evalvaciji

Delavnice so udeležencem pomagale:

- ✓ da bolj zaupajo vase,
- ✓ pri komunikaciji z drugimi,
- ✓ pri boljšem sporazumevanju z drugimi,
- ✓ bolj sposobni reševati težave,
- ✓ bolj prepoznavajo čustva in občutke.

Kaj se je udeležencem zdelo super:

- iskrenost,
- povezanost,
- čaj & piškoti 😊
- pogovor v skupini,
- deljenje zgodb, primerov,
- sproščen pogovor,
- popestritev teorije s praktičnimi primeri in osebnimi izkušnjami.

Več znanja in podpore pa bi udeleženci želeli:

- pri postavljanju ciljev,
- pri načrtovanju in opravljanju šolskih obveznosti,
- da bi bolje premagovali ovire in težave,
- da bi bili bolj zadovoljni z odnosi v družini.

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Odzivi udeležencev 😊

»Veliko smo se pogovarjali o sebi, o svojih čustvih, raziskovali odnose. Tako sem slišala različna mnenja, poglede ostalih na njihove probleme in reševanje le teh ... Želela bi si več srečanj.«

»Na delavnici sem naredil velik korak naprej, sam opazim, da se lažje in bolj sproščeno vključujem v družbo in situacije, kar je bil zame prej največji problem.«

»Delo v skupini je zelo pozitivno vplivalo name in na druge udeležence, teme posameznih srečanj so bile zelo usmerjene v aktualno problematiko naše generacije. Bilo mi je zelo všeč.«

»Hvala za skupna druženja. Po vsaki delavnici sem odšla domov boljše volje in z vprašanji, znanjem in mnenji, ki so mi prišli prav.«

»Po delavnici se počutim bolj sproščena, prezračena od misli, ki sem jih imela pred delavnico.«

»Rada slišim tudi situacije in mnenja drugih ljudi glede spoprijemanja z različnimi življenjskimi situacijami, čustvi, napori,...«

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Odziv udeleženke



<https://video.arnes.si/watch/pnf8hwsy018l>

Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Povzetek in kako naprej



- Načrtovanje in povezovanje vsebin socialnih veščin z izobraževalnim delom programa udeležencev.
- Vzpodbuda udeležence za tovrstne vsebine: pomembno si vzeti čas za informiranje in „negovanje“ po zaključenih delavnicah.
- Motiviranje udeležencev tudi skozi individualni svetovalni proces.

Če človek uspe najti sebe ... ima palačo, v kateri lahko dostojanstveno prebiva vse dni svojega življenja.

James Michener

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022 **Zdravi. Prodorni. Prožni.**

25. in 26. oktober 2022, Grand Hotel Bernardin Portorož
Dvorana Europa

<https://web.acs.si/lp2022>

#LPoIO2022

Hvala lepa za pozornost.



Tanja Kek, Tanja Gregorec, Ana Pančur
Biotehniški izobraževalni center Ljubljana



Letni posvet
o izobraževanju odraslih