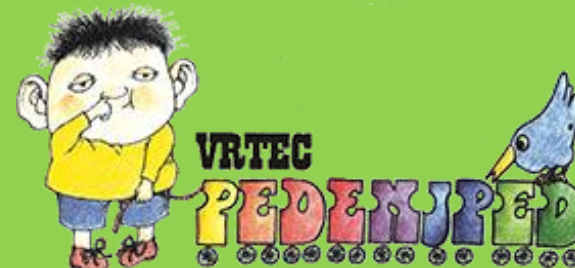




**Sofinancira
Evropska unija**



AKREDITACIJA ERASMUS

Strukturiran tečaj:

Empowered Teachers: Rediscover Your Motivation and Energy

Irska, 29. 7. – 4. 8. 2024

Blaž Novak in Vesna Nemeč sva se udeležila strukturiranega tečaja *Empowered Teachers: Rediscover Your Motivation and Energy* z namenom dopolnitve programa (psihosocialna podpora) za družine ranljivih skupin z novimi tehnikami in metodami na področju razvijanja osebnostnih in profesionalnih kompetenc.

Na tečaju smo obravnavali različne strategije za premagovanje stresa, razvijanje odpornosti, ter kako se učinkoviteje soočiti s problemi doma in v službi.

Spoznali smo tehnike s katerimi prepoznamo svoje potrebe, sprožilce stresa, pomen uravnoteženosti in polnega življenja tako v profesionalnem kot zasebnem življenju. Izvedli smo številne praktične delavnice, ki jih bomo prenesli v delo z družinami in otroki v oddelku. Ozavestili smo pomen ohranjanja našega dobrega počutja in samospoštovanja, kako krepiti odpornost, postavljati zdrave meje v odnosih ter spoznali učinkovite komunikacijske tehnike. Dvignili smo motivacijo za razvijanje strategij za skrb zase in osebno rast. Spoznali smo kaj je to stres in izgorelost, kako prepoznamo prve znake pri sebi in drugih, ter kako se učinkovito soočimo z vzroki stresa v praksi (čuječnost, organizacija osebnega življenja in dela in rokovanje s tehnologijo). V delavnicah in izletu (obisk umetnostne galerije in literarne delavnice na temo J. Joyce) smo se senzibilizirali na prepoznavo notranjih in zunanjih virov, ki nas lahko navdihujejo, spodbujajo in usmerjajo.

Teden smo preživali v odlični družbi in mreženju s šolskimi kolegi iz EU držav. Spoznali in zastavili smo sodelovanje s šolskimi kolegi iz Francije, Madžarske, Španije. Ob kulturnih ogledih mesta Dublin smo v intervizijskih pogovorih med udeleženci tečaja izpostavili etične vidike priseljencev, enakopravnosti spolov in istospolne usmerjenosti. Izmenjali smo poglede na težave v šolski in nacionalni politikah, delili dobre prakse soočanja z njimi in si delili nasvete za izboljšave. Zavedamo se, da imamo učitelji ne le akademsko vlogo (izobraževalno), temveč smo zgled in lahko pomembno pripomoremo k razvoju strpne, socialne in podporne družbe, posebej za družine ranljivih skupin.

Zapisala Vesna Nemec













