

## Превладавање стреса методама когнитивно-бихејвиоралне психотерапије

**ОБЛАСТ:** здравствено васпитање

**ДАТУМ, ВРЕМЕ И МЕСТО ОДРЖАВАЊА:** 22. октобар 2022. године од 10:00 сати на Институту за модерно образовање

**КАТАЛОШКИ БРОЈ:** 319

**ТРАЈАЊЕ:** један дан (8 бодова)

**РЕАЛИЗАТОРИ:** Стеван Станојевић, мастер психолог, мастер педагог, Центар "Психонега" Ниш; Даница Вукић, мастер психолог / докторанд, Завод за васпитање деце и омладине; Валентина Николић, дипломирани психолог, ОШ "Миладин Митић" Лапље Село

### КОМПЕТЕНЦИЈА КОЈУ ПРОГРАМ РАЗВИЈА КОД ЦИЉНЕ ГРУПЕ:

**K3 - компетенције наставника за подршку развоју личности детета и ученика** - наставник у школи за образовање ученика са сметњама у развоју; наставник изборних и факултативних програма/предмета

**K4 - компетенције наставника за комуникацију и сарадњу** - наставник предметне наставе – основна школа; наставник предметне наставе – гимназија, наставник општеобразовних предмета – средња стручна школа; наставник стручних предмета – средња стручна школа; наставник у школи за образовање одраслих; наставник општеобразовних предмета – у средњој уметничкој школи (музичке, балетске, ликовне); наставник стручног предмета у основној/средњој уметничкој школи (музичке, балетске, ликовне); сарадник (педагошки, андрагошки асистент и помоћни наставник)

**K6 - компетенције васпитача за развијање сарадње и заједнице учења** - васпитач у предшколској установи; медицинска сестра – васпитач

**K9 - компетенције стручних сарадника у ПУ за сарадњу и заједништво** - стручни сарадник у предшколској установи

**K15 - компетенције васпитача у дому ученика и школи са домом ученика за комуникацију и сарадњу** - васпитач у дому ученика

**K20 - компетенције директора за развој сарадње са родитељима/старатељима, органом управљања, репрезентативним синдикатом и широм заједницом** - директор/помоћник директора

**K23 - нису објављени стандарди компетенција** - стручни сарадник у школи

**ПРИОРИТЕТНА ОБЛАСТ: П4** - Унапређивање стручних - предметно методичких, педагошких и психолошких знања запослених у образовању.

**ОПШТИ ЦИЉ:** Учење и увежбавање одабраних техника за смањење нивоа свакодневног стреса особа запослених у образовању и ученика и мотивисање за њихову примену, лични развој и ефикасније ангажовање на послу.

**СПЕЦИФИЧНИ ЦИЉЕВИ:**

- Информисање о психофизиологији људског мозга и организма и о феномену стреса. Упознавање са основним постулатима когнитивно-бихејвиоралне терапије и виђењем стреса из угла овог терапијског модалитета.

Учење и примена:

- когнитивних техника против узнемирујућих мисли и процена, стрепње, свакодневних брига и психичких проблема
- савета за смањење интензитета стресора и негативних емоција
- савета за превазилажење стресних ситуација у пословном и животном окружењу
- савета за помоћ ученицима у мотивацији, у стресним и конфликтним ситуацијама
- техника мишићне релаксације и дисања
- самосталног процењивања интензитета непријатних емоција и напетости пре и после примене техника, као и тестирања у циљу праћења промена у расположењу.

**ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ ОБУКЕ:** Повећање ефикасности у раду смањењем нивоа свакодневног стреса код запослених у образовању и ученика.

Очекује се да полазници усвоје:

- Теоријско знање о заступљености, врстама и последицама стреса, нетерапеутским начинима превладавања, као и начинима који се користе у когнитивно бихејвиоралној психотерапији
- Вештине коришћења техника у циљу смањења нивоа стреса код себе и ученика и адаптабилнијег приступа узроцима стреса
- Вештине коришћења техника опуштања и умиривања једноставним и брзим техникама, такође вежбама дисања, као и прогресивном мишићном релаксацијом

- Вештине процењивања и праћења промена у расположењу и нивоу стреса - Став да је применом научених метода могуће управљати дејством стресора у пословном и животном окружењу

#### ТЕМЕ ПРОГРАМА:

- Увод: Уопштено о феномену стреса и психофизиолошким основама, представљање програма
- Предности и мане различитих нетерапеутских приступа превладавању стреса
- Когнитивно бихејвиорална психотерапија и стрес из угла овог терапијског модалитета
- Негативне аутоматске мисли и уводне технике њихове идентификације и евалуације
- Сложеније когнитивне технике за евалуацију мисли и уверења
- Резиме претходно наученог и опуштање уз вежбе дисањем
- Батерија когнитивних техника за превладавање стрепње
- Прогресивна мишићна релаксација
- Психолошке интервенције са ученицима
- Завршна радионица
- Завршне инструкције и евалуација

**КОТИЗАЦИЈА:** 1.800,00 динара. Уплату извршити на жиро рачун: 840-946668-90. У позиву на број навести каталошки број семинара (319).

**ПРИЈАВЉИВАЊЕ:** Пријављивање на телефон 016/214-555 или на мејл адресу: [csuleskovac@gmail.com](mailto:csuleskovac@gmail.com) Потребно је доставити следеће податке: име и презиме учесника, јмбг, занимање, назив установе у којој ради и број мобилног телефона.