



IZOBRAŽEVANJE:
HANDLING STRESS AND AVOIDING BURNOUT
SICILIJA
18. 2. 2018 – 24. 2. 2018

Tina, učiteljica angleščine & Nataša, učiteljica slovenščine

STRESNE SITUACIJE

Tina

- prijava na izobraževanje - prostovoljni
mus
- vožnja do Trevisa (Italija) in nazaj v
težkih vremenskih razmerah
- vožnja s taxijem
- nečistoča v Palermu
- hotel v čudni / ne varni ulici
- Welcome dinner brez predavatelja

STRESNE SITUACIJE

Nataša

- prostovoljni mus
- stran od družine
- vožnja z letalom
- 1. dan edine gostje v hotelu
- nečistoča v Palermu
- hotel v čudni / ne varni ulici
- Welcome dinner brez predavatelja
- nepripravljen predavatelj
- majhna skupina udeležencev



Pričakovanja in osebni cilji

- okrepiti poklicno rast in osebnostni razvoj
- izboljšati znanje angleškega jezika
- prepoznati stresne in čustvene sprožilce na delovnem mestu ter pripraviti nove, iznajdljive strategije
- povečati razumevanje kako stres vpliva na zmožnost poučevanja

TEME

- Spoprijemanje s stresom
- Kako biti uspešen?
- Tanka črta odgovornosti
- Zastavljanje ciljev (FS + VIZIJA)
- Učni stili
- Izgorelost (vzroki, simptomi, nasveti)
- Stili komuniciranja
- **Črta življenja**
- Kolo življenja
- Čustvena inteligenca

IZZIVI

- **Na tržnici** (sprehod / gibanje, komuniciranje z domačini, barantanje, premagovanje strahu v čudni četrti)
- **Pri večerji** (CARPE DIEM – uporabi vsa čutila)





AKTIVNOSTI

MANTRANJE

JOGA

SMEJALNA JOGA

MEDITACIJA

PLES

BARVANJE MANDAL







NAVEZOVANJE STIKOV V SKUPINI

- Ekskurzija v ribiško mesto Cefalu
- Welcome dinner
- Coffee breaks
- Skupaj v mesto







SICILIJA

- Slab prvi vtis
- Zabavna skupina
- Lepi kotički Sicilije
- Sladice







SPROŠČANJE STRESA

RAZUM	TELO
<ul style="list-style-type: none">- pozitivne afirmacije- vizualizacija- meditacija- osredotočanje na sedanost- EFT tehnika / tapkanje- mantre- razvoj čustvene inteligence- identificiranje stila komuniciranja pri drugi osebi in prilagajanje komunikacije temu stilu- uporaba najljubšega učnega stila- nadzorovanje in opazovanje simptomov izgorelosti- izbira cilja, ki je povezan z našo vizijo	<ul style="list-style-type: none">- sprehod v naravo- dihalne vaje- joga- šport- kričanje- napenjanje mišic- masaža- aromaterapija- topla kopel- poslušanje glasbe- smejalna joga- ples



CONTRACT

NAME	WHAT	WHEN	CHECK POINT (WHEN? HOW? WITH WHOM?)	SIGNATURES
Kerstin	NEW Job?	Easter	Martin, Kerstin 23rd March	<i>[Signature]</i>
CARLOS	COORDINATE THE PROJECT BRANUS + KAZ "MY CONFIDENT, MY WELLB"	SEPTEMBER	TEAM: ANABELA, GRACA, MARIA JOAO	<i>[Signature]</i>
Paula	CHANGE THE WAY I'JA AT WORK	MARCH	ELISA 31 March	<i>[Signature]</i> eoss
NATASA	WHEEL OF LIFE -time for report -meditation	30 June	Tina (Vibe) every day	<i>[Signature]</i>
TINA	WOOD METER COMMUNICATIONS MEDITATION	August 2018 Monday, 26th	Every week Till August 2018	<i>[Signature]</i> Tina Corvi
ELISA	CIRCLE of COMUNITY at HOME	Until August Sunday 29th	Paula	eoss <i>[Signature]</i>













Home
sweet
home!

