

Prevenција: Stres i samopouzdanje (vještine)

Provoditelj: Turisti ko-ugostiteljska škola Antona Štifani a Pore

Godina provedbe: 2018

Kratki opis programa

Radionice vezane za prepoznavanje stresa i efikasnim načinima nošenja s njim

Sažetak programa

Ciklus radionica osmišljen je kao skupljanje vještina/alata koje će doprinijeti izgradnji otpornosti na stres. Sastoji se od sljedećih cjelina:

1. blok sat:

Što je stres –definiranje pojma stresa

Izvori stresa – promišljanje o događajima ili poticajima koji kod učenika izazivaju stresnu reakciju.

2. blok sat:

Reakcije na stres – Koji su mogući i odgovori pojedinca na stres

Funkcionalne i nefunkcionalne reakcije – Promišljanje o tome kako sve učenici reagiraju na stres i koje od tih reakcija im istinski pomažu, a koje pogoršavaju stanje

3. blok sat:

Samopouzdanje i nošenje sa stresom – pomoći sudionicima da identificiraju faktore stresa u svojim životima.

Identificirati osobne reakcije na stres. Ukazati na mogućnosti korištenja pozitivnih strategija samopomoći u nošenju sa stresom.

Izrada završnog plakata – završni plakati objedinjavaju sve ; opis stresnih situacija, korisnih i nefunkcionalnih reakcija na stres, ali i evaluaciju radionica

1. Županije provedbe

Istarska

2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 1.11.2018.

Datum završetka: 20.12.2018

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

da

4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)

Povjerenstvo Zajedno protiv ovisnosti Grada Poreča

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa

Mjesto provedbe programa: Poreč

Godina u kojoj se program provodio: XXX

Broj obuhvaćenih korisnika: 56

6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora

Izvor programa: Originalni program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet:

7. Razina preventivnih intervencija

Univerzalna

8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

Škola

9. Rizici i zaštitni mehanizmi na koje program cilja

Rizici i mehanizmi: Stres i nedostatak socioemocionalnih vještina

Zaštitni mehanizmi: Razvoj socioemocionalnih kompetencija, osnaživanje učenika

10. Procjena potreba

Način provedbe: Kroz razgovore s učenicima, pretraživanjem stručne literature

Očekivani rezultati: Razvoj socioemocionalnih kompetencija i poglavito strategija suočavanja sa stresom

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 3

12. Ciljevi programa

Opis: Cilj ove radionice je potaknuti učenike da porade na temeljnim elementima izgradnje vlastite otpornosti: definiciji stresa, svojim reakcijama na stres, onome što je korisno i beskorisno za situaciju stresa.

Specifični: Učenici su mogli definirati tipične izvore stresa za svoju dob.

Učenici mogu nabrojati po tri primjerena i tri neprimjerena načina reagiranja na stres.

Učenici mogu dovesti u vezu utjecaj izbora funkcionalnih načina nošenja sa stresom sa svojim samopouzdanjem.

13. Ciljana skupina

Srednja škola

14. Korisnici programa

Opis korisnika: Učenici 2.r.SŠ

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 50-60

15. Metode korištene u programu

Radionica

16. Program je evaluiran

ne

17. Vrsta provedene evaluacije

Ne

18. Metoda evaluacije

19. Evaluatori

20. Najvažniji rezultati evaluacije

21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokalnoj razini

Promoviran: ne

Sadržaj i tijek kampanje:

22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provedenja (HRK)

2160,00

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK): 2160,00

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):