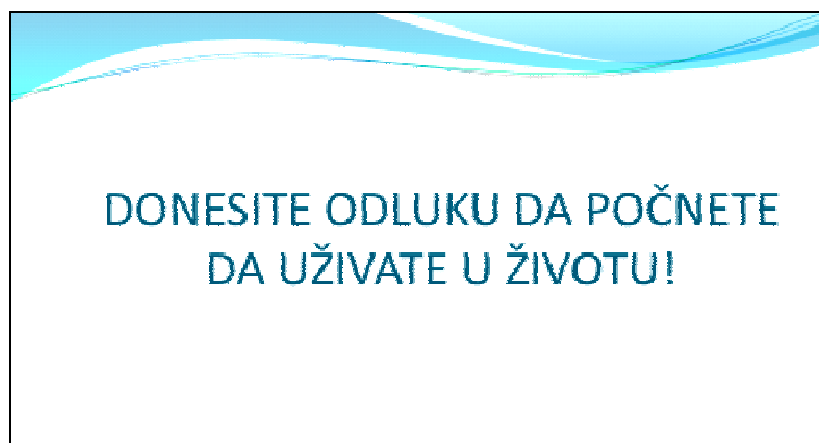


## IZVEŠTAJ O REALIZOVANOJ LOKALNOJ TRENING SESIJI 2 U OKVIRU TEMPUS PROJEKTA

*Unapređivanje transverzalnih veština nastavnog i nenastavnog  
osoblja Visoke škole strukovnih studija za vaspitače „Mihailo  
Palov”, Vršac – Stres i upravljanje stresom*



**Autori i realizatori:** doc. dr Tanja Nedimović, prof. dr Aleksandar Stojanović  
**Mesto i vreme:** Visoka škola strukovnih studija za vaspitače „Mihailo Palov”,  
Vršac, Omladinski trg 1, 26300 Vršac, 23.09.2016. (od 9.00)

**Učesnici:** Nastavno i nenastavno osoblje Visoke škola strukovnih studija za  
vaspitače „Mihailo Palov”, Vršac

**Svrha** ove lokalne trening sesije jeste da se doprinese većoj radnoj efikasnosti  
nastavnog i nenastavnog osoblja Visoke škola strukovnih studija za vaspitače  
„Mihailo Palov”, Vršac obukom za prepoznavanje stresa, njegovih posledica i  
prevencijom.

### **Ciljevi:**

1. Unapređivanje znanja o pojmu stresa i mogućnostima prevencije.
2. Razvijanje veština za kontrolu i prevladavanje stresa.
3. Promovisanje zdravih životnih stilova (organizacija, prioriteti).

### **Zadaci lokalne trening sesije 2:**

- Upoznati učesnike sa teorijskog aspekta sa sledećim temama: Šta je stres; Znaci stresa; Uzroci stresa i posledice stresa, sindrom izgaranja; Mere za upravljanje stresom.
- Upoznati i uključiti učesnike putem radioničarskog oblika rada sa načinima suočavanja sa stresnim situacijama.
- Omogućiti učesnicima da razmene svoje ideje i podele iskustva.

## **Tok lokalne trening sesije 2 (ekscerpt iz dizajna sa ključnim tačkama učenja i opisom)**

- Uvod
  - Dobrodošlica, upoznavanje
  - Predstavljanje: trenera i učesnika/ca (Učesnici/ce su se kratko predstavili kroz igru – *Kaži svoje ime, kaži jednu svoju pozitivnu osobinu.*)
  - Očekivanja. Očekivanja učesnika/ca (Učesnici/ce su iznosili svoja očekivanja, jedan od nosilaca sesije zapisivao ih je na flipčart.)
  - Očekivanja trenera
  - Ciljevi program (Učesnici/ce su upoznati sa cijevima programa.)
  - Agenda (Učesnici/ce su upoznati sa temama i vremenskom dinamikom rada.)
  - Usvajanje pravila rada
- I TEMA:
  - Uvod u stres
  - Šta je stres (Učesnici/ce su na stikerima pisali što više svojih asocijacija na reč „stres” i lepili svoj stiker/stikere na flipčart tablu.)
  - Šta je stres (Nosilac sesije dao je kratak input o stresu – šta je stres, poreklo reči...)
- II TEMA:
  - Znaci stresa (Učesnici/ce su na nivou malih grupa razmenili po kojim znakovima /telesnim, emocionalnim, bihevioralnim, kognitivnim/ prepoznaju znake stresa; zatim je predstavnik/ca svake grupe izveštavao/la, a ostali su aktivno učestvovali dopunjujući.)
  - Uzroci stresa i posledice stresa (Nosilac sesije izlažio je rezultate istraživanja o uzrocima stresa – Američka psihološka asocijacija, 2012. godine.)
  - Poremećaji izazvani stresom
  - Dugoročne posledice stresa, sindrom izgaranja (Vođena je diskusija na nivou velike grupe; učesnici/ce govorili su o tome koje su po njima dugoročne posledice stresa i kako prepoznaju sindrom izgaranja.)
  - Suočavanje sa stresnim situacijama (Kako se učesnici/ce suočavaju sa stresom – učesnici/ce su pisali svoja zapažanja na stikerima, lepili na flipčart tablu.)
- III TEMA:
  - Mere za upravljanje stresom (Obradene su teme: Kako da dobro organizujemo svoje vreme, Kako da odredimo prioritete.)
- Evaluacija (Podeljene su unapred pripremljene evaluacione liste, model upтника korišćen je i na prethodnoj, lokalnoj sesiji 3.)
- Završna igra (Izvedena je igra „Bombardovanje pohvalama” – jedan po

jedan učesnik/ca govorili su dobrovoljcu šta vole kod njega i koje njegove osobine cene.)

Lokalna trening sesija 2 je realizovana prema izrađenom dizajnu sa nekolikim izmenama, u predviđenom vremenu i u vrlo prijatnoj radnoj atmosferi. Prilikom realizacije vodilo se računa o kotrenerskom radu (šta radi vodeći nosilac sesije a šta onaj koji to nije, koju poziciju u prostoriji ima i sl.).

### **Evaluacija:**

Analiza rezultata dobijenih evaluacijskim upitnikom koji su učesnici/ce obuke popunili pokazala je sledeće:

(a) *Struktura učesnika/ca*: lokalnoj trening sesiji 2 je prisustvovalo 15 učesnika/ca (13 nastavnika/ca i 2 zaposlene na poslovima higijenskog održavanja objekta; 13 žena i 2 osobe muškoga pola; učesnici/ce su različitog stepena obrazovanja – od srednjeg do visokog obrazovanja, sa zvanjima od nastavnika praktične nastave i saradnika u nastavi do profesora strukovnih studija. Godine radnog staža učesnika/ca u obrazovno-vaspitnim ustanovama kreću se od 3 do 36 i više.

(b) Učesnici/ce su u evaluacijskom upitniku imali mogućnost da na petostepenoj skali (od „potpuno se slažem” do „uopšte se ne slažem”) izraze svoj stepen slaganja sa različitim tvrdnjama – rezultati:

- sa tvrdnjom „definisani ciljevi obuke su ostvareni” 86,7% učesnika/ca „potpuno se slaže”, 13,3% učesnika/ca „uglavnom se slaže” ;
- sa tvrdnjom „teme/sadržaji predviđeni programom su realizovani 93,3% se potpuno slaže; 6,7% se uglavnom slaže sa ovom tvrdnjom;
- na tvrdnju „metode, tehnike i oblici rada primenjeni na obuci obezbeđuju učenje učesnika/ca” 93,3% učesnika/ca je odgovorilo sa „potpuno se slažem”, 1 upitnik je bio bez odgovora;
- sa tvrdnjom „u realizaciji obuke uzimaju se u obzir prethodna znanja i iskustva učesnika/ca” potpuno se slaže 73,3%, a 26,7% se uglavnom slaže; nije bilo odgovora drugoga tipa;
- „obuka je održana prema predviđenoj satnici” potvrdilo je 100% učesnika/ca;
- „pohađanje ove obuke pomoći će mi da unapredim sopstveni rad 100% je odgovora tipa „potpuno se slažem”;
- na tvrdnju „način izlaganja voditelja je jasan i razumljiv” 93,3% anketiranih odgovorilo je „potpuno se slažem”, 6,7% se uglavnom slaže sa ovom tvrdnjom;
- sa tvrdnjama „voditelji daju povratne informacije na pitanja učesnika/ca, „uslovi za rad (prostor, tehnička podrška) su omogućili uspešnu realizaciju obuke” i „celokupna organizacija je doprinela uspešnoj realizaciji obuke” svi učesnici/ce su odgovorili da se potpuno slažu.

*Nosioci lokalne trening sesije 2:  
Tanja Nedimović, Aleksandar Stojanović*

**Prilozi:**

- Presentacija sa održane obuke
- Fotografije