

# Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers



Професија наставника може бити једна од најлепших , али и најизазовнијих. Као што недавна истраживања показују, наставници заправо доживљавају више стреса од већине других професија. Истовремено, ученици такође пријављују негативне утицаје стреса на њихово расположење, понашање и академски учинак.

Овај курс је осмишљен да пружи наставницима ефикасне алате и стратегије за суочавање са сопственим стресом и стресом својих ученика. Кроз практичне активности као учесници смо научили како да негујемо сопствено благостање и одржавамо повољну атмосферу за рад у својој учионици.

Курс је представљао најновије научне доказе о предностима програма за смањење стреса, посебно у школским срединама. Упознати смо са ефектима стреса и анксиозности на учење и како можемо помоћи ученицима са спрече и управљају стресом. Пружено нам је директно искуство о најкориснијим техникама опуштања које ће се користити у учионици и ван ње. Стекли смо знања о најефикаснијим начинима за суочавање са стресом и моћи ћемо да применимо стратегија засноване на истраживању у својој школској заједници.



**Место одржавања мобилности : Барселона  
Термин од 28.08-03.09.2022. године**

**Учесници:**

- **Боран Милићевић - наставник рачунарства и информатике**
- **Ненад Вукојевић - наставник математике**

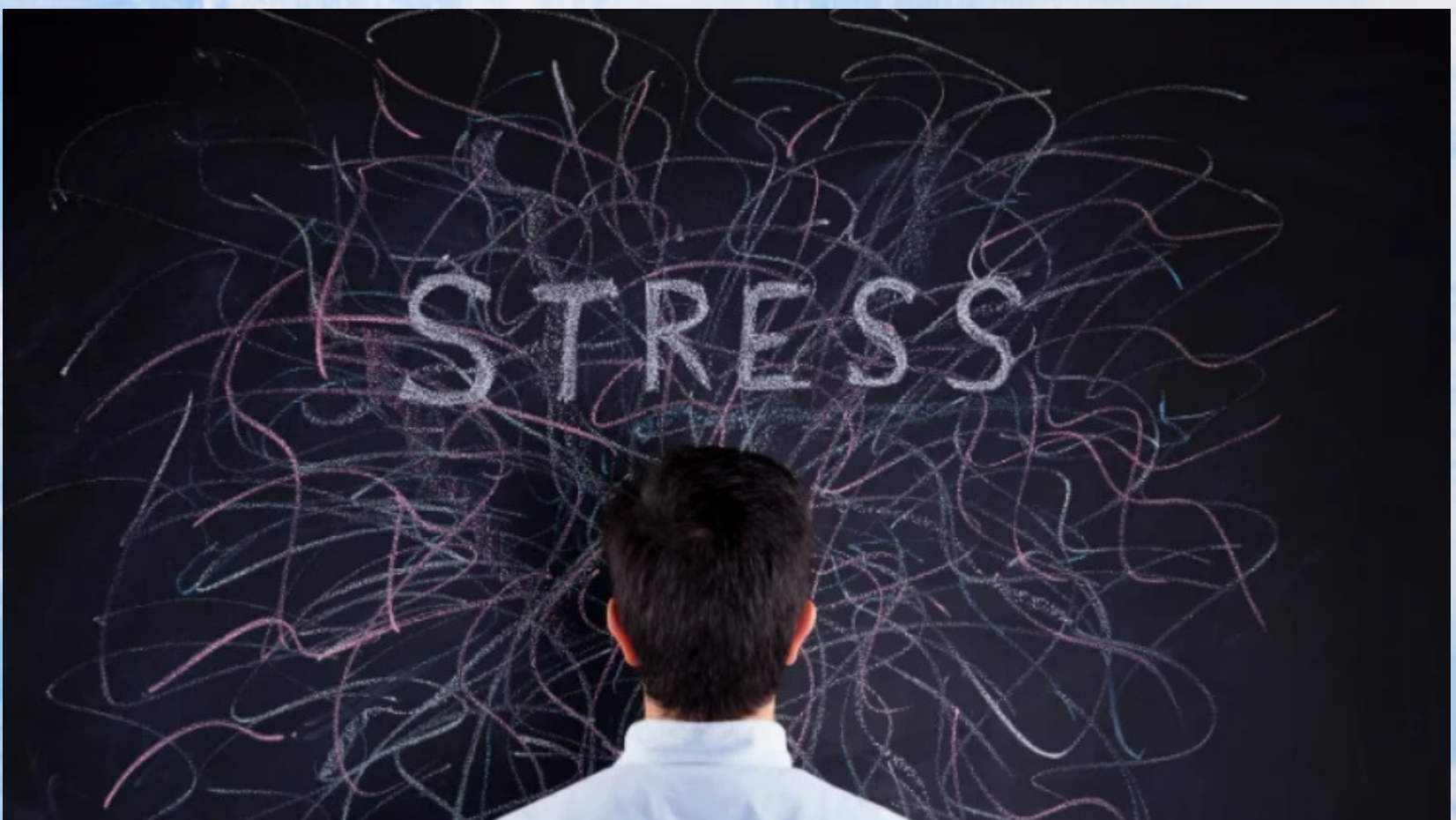


## Курс помаже полазницима да:

- Користе практичне алате за управљање стресом у образовним срединама
- Подстичу отпорност и носе се са стресним ситуацијама на радном месту како би побољшали његово благостање
- Побољшати своју емоционалну интелигенцију како би се боље носили са стресом
- Интегришу вештине емоционалне интелигенције у наставне планове и програме
- Помажу ученицима да се изборе са школским стресом
- Схвате најбиље технике опуштања и за наставнике и за ученике

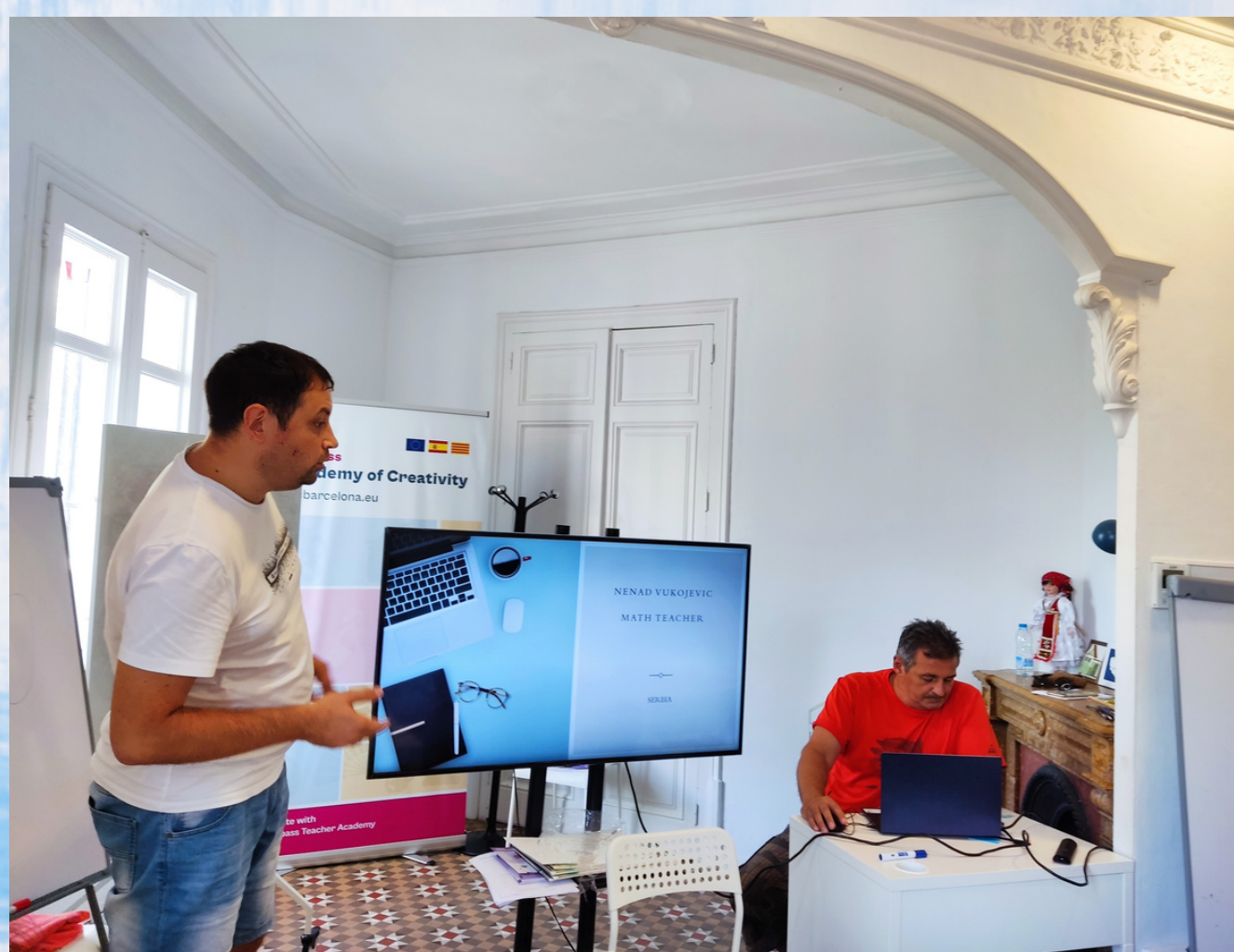
# 1. дан - Увод у курс и симптоми стреса

- Дочек учесника
- Увод у курс, школу и активности
- Презентација учесника и школа из којих долазе полазници курса
- Препознавање симптома стреса код одраслих, тинејџера и деце
- Ефекти стреса у образовним срединама



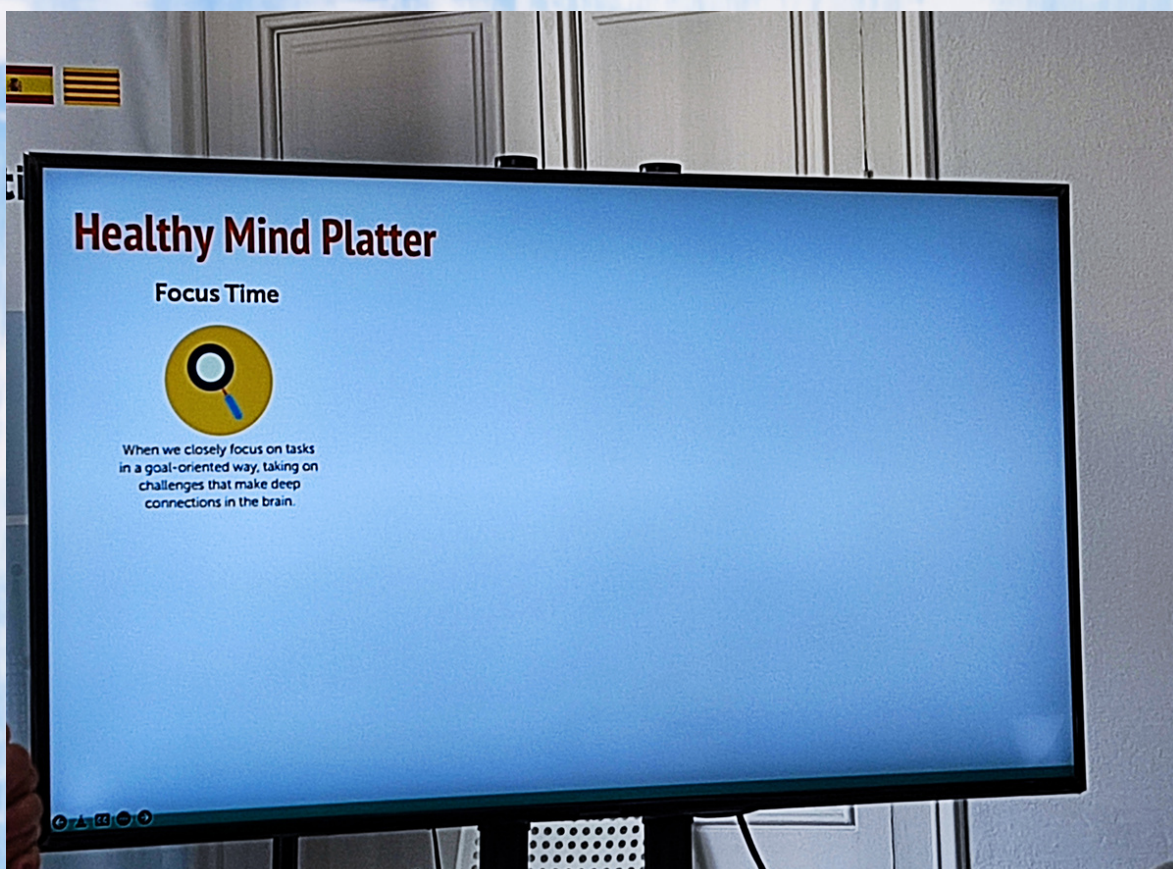
Learning outcomes this course:

- Use practical tools for stress management in educational environments;
- Foster resilience and cope with stressful situations at the workplace to increase their well-being;
- Improve their emotional intelligence to better deal with stress;
- Integrate emotional intelligence skills into the curricula;
- Help students to deal with school stress;
- Understand the best relaxation techniques for educators and students.



## 2. дан - Поновно преживљавање стреса

- **Једноставне вежбе опуштања које можете радити сами -било где и било када**
- **Ваш мозак под стресом: све што наставник треба да зна**
- **Наука о интеракцији ума и тела: шта су истраживања доказала и зашто је то важно вама и вашој школи ( Први део)**
- **Емоционална интелигенција и управљање стресом**



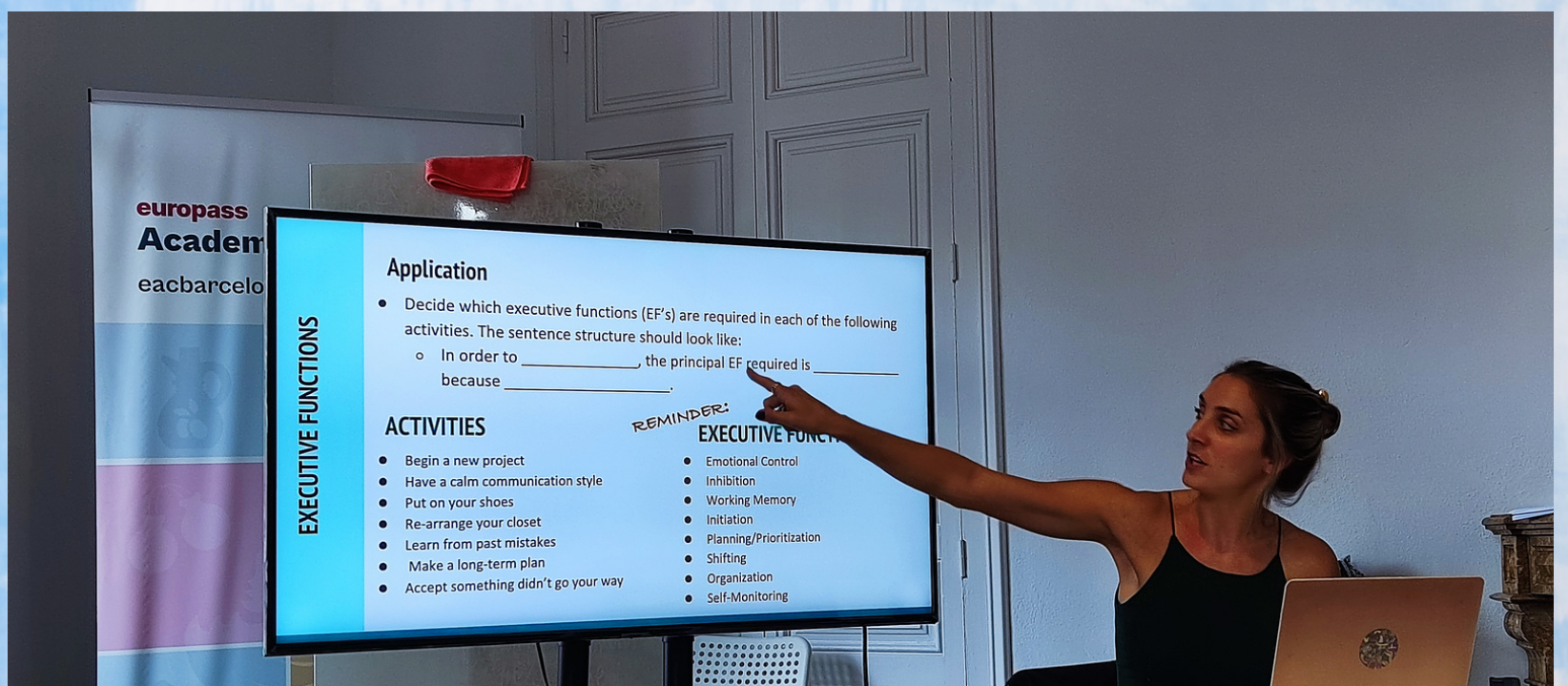
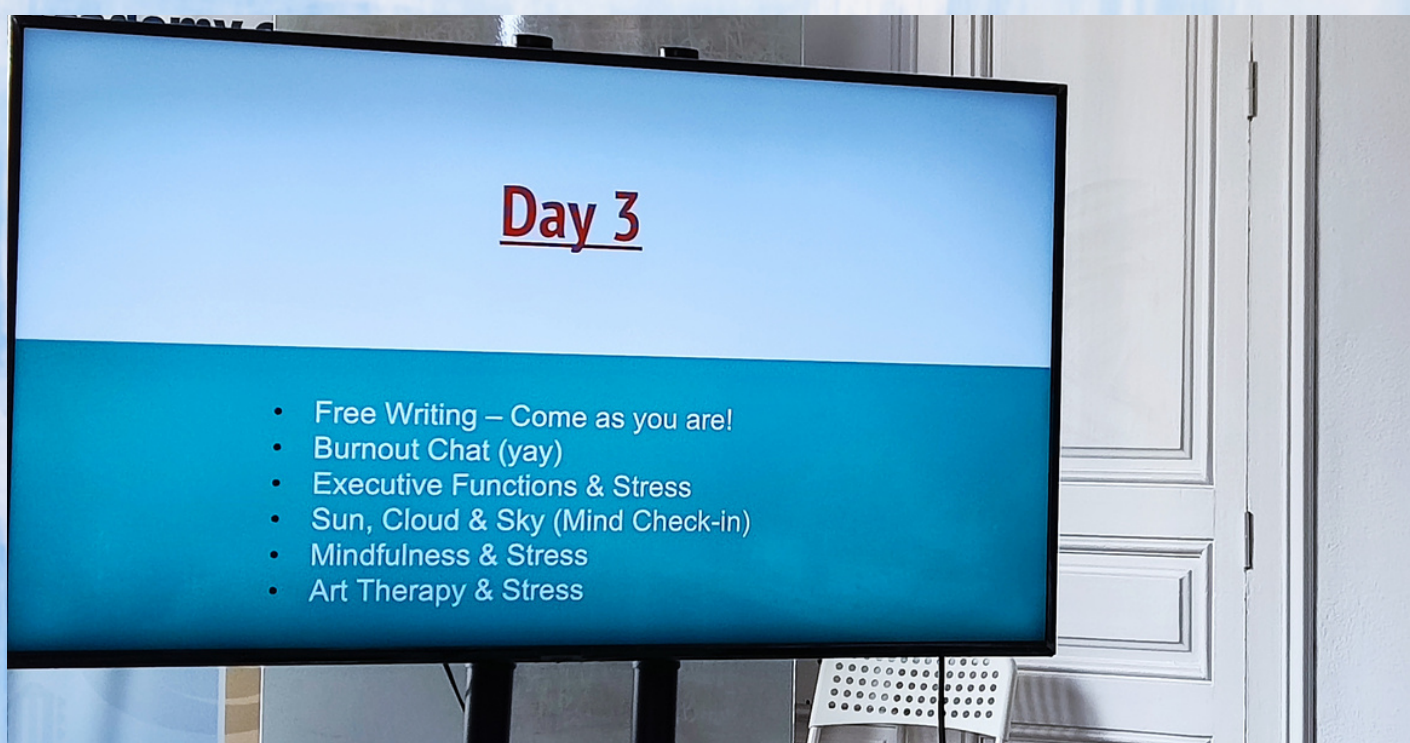
**Након успешно завршеног дана група полазника ишла је на заједнички обилазак Барселоне у пратњи нашег водича Рубена. Из прве руке упознати смо са историјом и културом становника Каталоније и њиховом престоницом.**





## 3. дан - Свесност

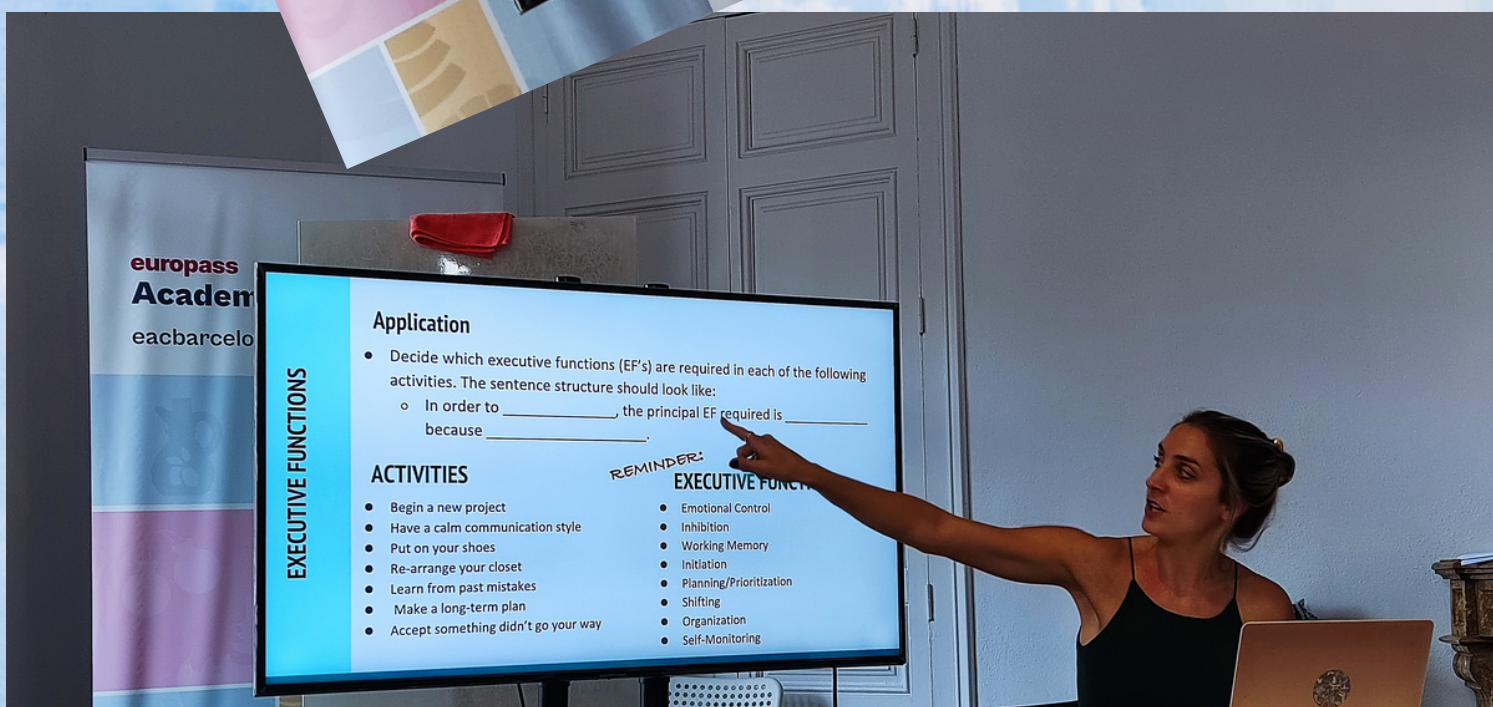
- Једноставне вежбе опуштања које можете радити сами -било где и било када
- Ефекти стреса на учење
- Емоционална интелигенција као школски предмет
- Свесност као моћно средство за управљање стресом за васпитаче
- Вежба вођења свешношћу



## 4. дан - Борба против стреса

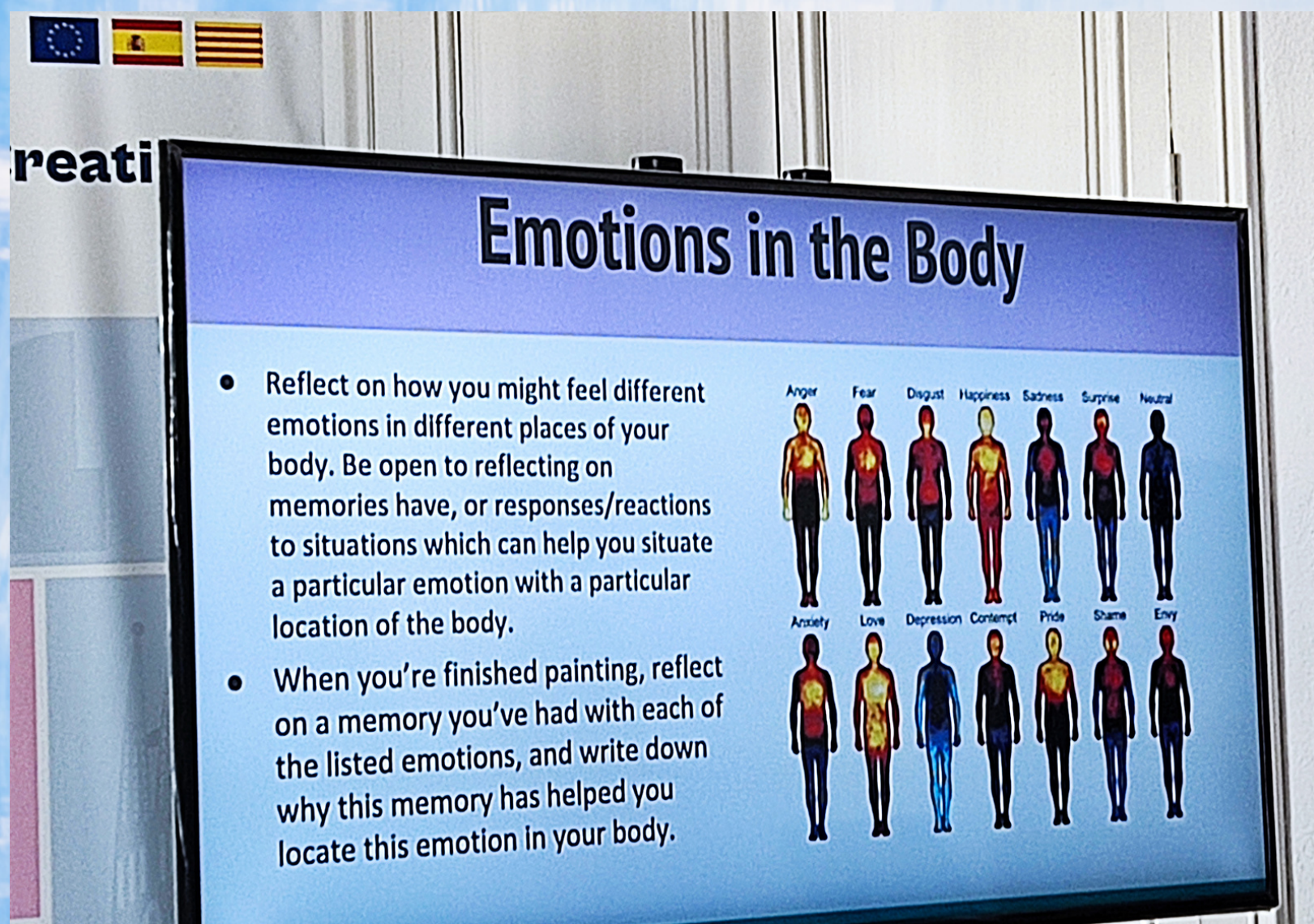
- Јога секвенца у учионици: како се опустити у уској просторији
- Наука о интеракцији ума и тела: шта су истраживања доказала и зашто је важно вама и вашој школи ( други део)
- Стрес и исхрана
- Откривање моћи уметности у борби против стреса
- Вежбе свесности и ресурса за децу и тинејџере





## 5. дан - Стратегије опуштања и затварање курса

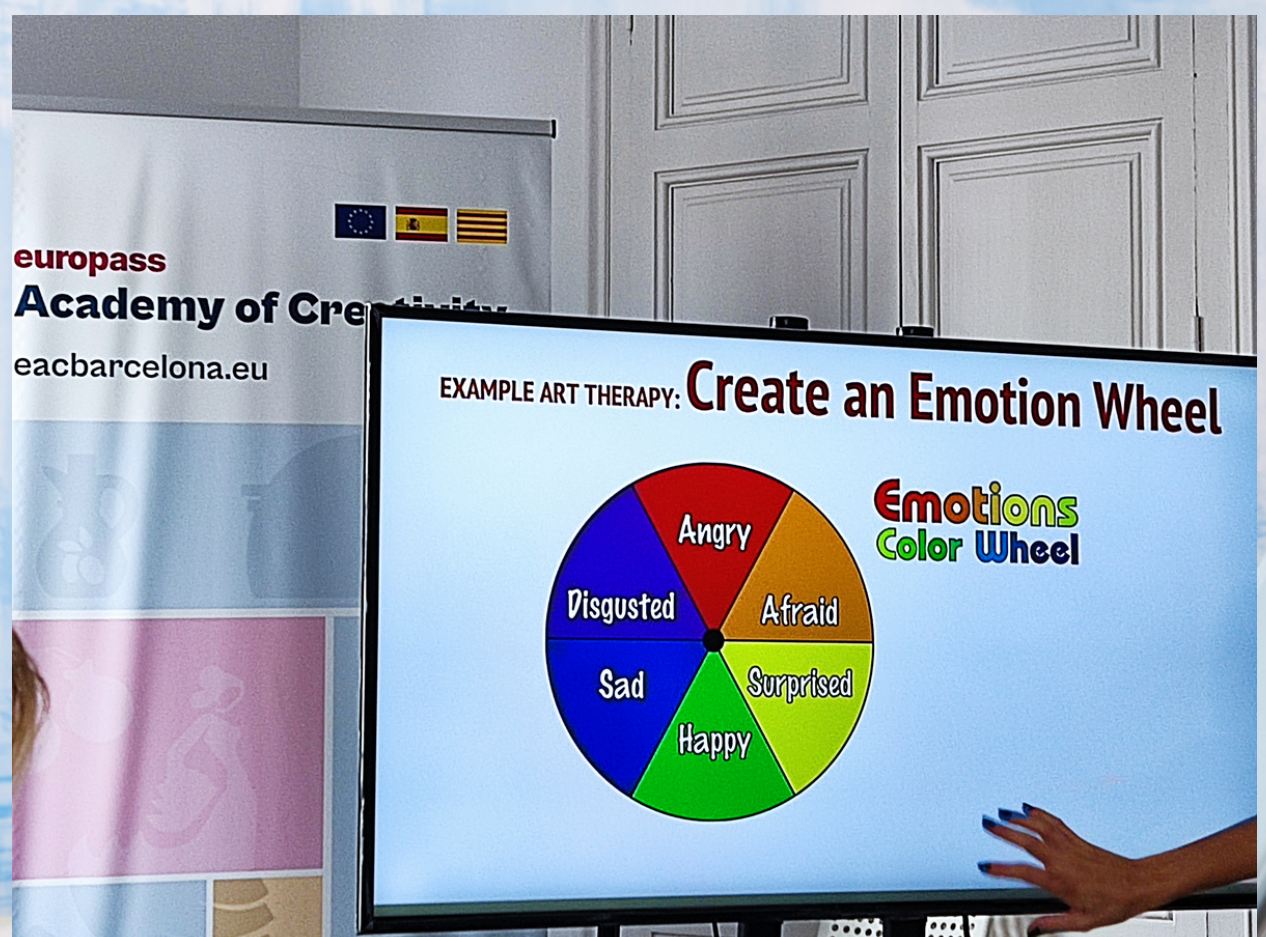
- Алати за управљање временом кји ће вам помоћи да се носите са стресом
- Зашто ће вам показивање захвалности помоћи у борби против стреса
- Вежбање дисања
- Евалуација курса: заокруживање стечених компетенција, повратне информације и дискусија
- Додела сертификата о похађању курса



**Emotions in the Body**

- Reflect on how you might feel different emotions in different places of your body. Be open to reflecting on memories you have, or responses/reactions to situations which can help you situate a particular emotion with a particular location of the body.
- When you're finished painting, reflect on a memory you've had with each of the listed emotions, and write down why this memory has helped you locate this emotion in your body.

Anger	Fear	Disgust	Happiness	Sadness	Surprise	Neutral
Anxiety	Love	Depression	Contempt	Pride	Shame	Envy



**europass Academy of Creativity**  
eachbarcelona.eu

EXAMPLE ART THERAPY: **Create an Emotion Wheel**

**Emotions Color Wheel**

Angry	Afraid
Disgusted	Surprised
Sad	Happy

# EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

## Set-Up Statement

*Even though I have this huge craving for whiskey, I deeply and completely accept myself.*

*Even though I have this fear of spiders, I deeply and completely accept myself.*

*Even though I have this urge to eat another cookie, I deeply and completely accept myself.*

*I accept myself fully and completely, even with this miserable headache.*

*I deeply love myself, even though I have nightmares from that terrible car crash.*

*I hold myself in high esteem, even though I feel such pain from my divorce.*



**Након завршених предавања и обука са учесницима курса или самостално обилазили смо Барселону и уживали у лепоти Каталоније, њене културе и свакодневног живота.**



