



## VABILO NA USPOSABLJANJE DOBRO SEM - MODUL ZA ODRASLE -

Vabimo vas na brezplačno usposabljanje za trenerje programa DOBRO SEM. Program je namenjen **krepitvi duševnega zdravja ranljivih skupin v njihovih lokalnih okoljih**. Preko usposabljanja prejmete znanje, vsebine in pripomočke za izvajanje skupin v svojem kraju in postanete del nacionalne mreže prostovoljcev, ki omogočajo krepitev duševnega zdravja ranljivih skupin.

### TERMIN USPOSABLJANJA:

12.3.2021 - 13.3.2021

### LOKACIJA USPOSABLJANJA:

na daljavo (ZOOM)

### OKVIREN POTEK:

Petek: 16.00 - 19.00

Sobota: 9.00 - 15.00

### KOTIZACIJA:

brezplačno

### POGOJI ZA PRIJAVO:

MOTIVACIJSKO PISMO, ki mora vsebovati:

1. Ime in priimek, telefonsko številko, naslov (na katerega prejimate pošto).
2. Kratko predstavitev (kdo ste).
3. Vaša izobrazba in delovne izkušnje s področja socialnega varstva (tudi prostovoljstvo).
4. Opis ciljne skupine s katero bi želeli delavnice izvajati in kje bi našli udeležence.
5. Iz kje izhaja vaša motivacija za udeležbo na usposabljanju - zakaj si želite postati trener Dobro sem?

\*Upoštevane bodo le popolne prijave.

### IZVAJALKE USPOSABLJANJA:

Monika Erjavec Bizjak, mag. ZDŠ

Daša Vervega, univ. dipl. psih.

Neža Janež, dipl. soc. ped.

### ROK ZA PRIJAVO:

1.3.2021

### PRIJAVE ZBIRAMO NA:

[dobro.sem@zpmmoste.net](mailto:dobro.sem@zpmmoste.net)

## O PROGRAMU DOBRO SEM:

- Program DOBRO SEM že šesto leto zapored poteka pod okriljem Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje in je sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje.
- Namen: implementacija **celovitega programa preventivnih vsebin psihosocialne pomoči**. Vključuje ozaveščanje, izobraževanje in trening za pomoč ranljivim skupinam posameznikov. S pomočjo srečanj bodo lažje sami vplivali na svoje duševno zdravje in dobro počutje, ga vzdrževali in varovali.
- Program zajema dva modula delavnic, in sicer modul za delo z **odraslimi** (sklop 12 delavnic) in modul za delo z **otroki od 6. do 12. leta** (sklop 10 delavnic). Izvajanje poteka na podlagi priročnika za izvajanje, udeleženci pa prejmejo delovni zvezek z vajami, da delavnicam lažje sledijo.

## POTEK USPOSABLJANJA IN PROGRAMA:

- Udeležence usposabljanja pripravimo na izvedbo delavnic z ranljivimi skupinami. **Učenje temelji na uporabniški izkušnji** - udeleženci usposabljanja dobijo priložnost videti, kako je biti del delavnic, hkrati pa jim predamo tudi teoretično znanje, ki je potrebno za izvajanje delavnic.
- Trenerji, ki uspešno opravijo usposabljanje prejmejo **priročnik za izvajanje delavnic** ter **potrdilo o opravljenem usposabljanju**.
- Trenerji z novo pridobljenim znanjem v največ 7 mesecih po usposabljanju samostojno organizirajo in vodijo podporno-izobraževalne skupine **v svojih lokalnih okoljih**. Skupine morajo zajemati **med 6 in 10 članov** ter vključevati **12 tedenskih srečanj po 2 uri**.
- Nosilec programa trenerjem zagotovi **strokovno, organizacijsko in supervizijsko podporo** tekom izvajanja delavnic.
- Trenerji prejmejo povrnjene potne stroške, ki nastanejo ob opravljanju prostovoljnega dela ter potrdilo o izvedenih delavnicah.

## PODATKI O ORGANIZATORJU:

Zveza prijateljev mladine Ljubljana  
Moste-Polje  
Proletarska cesta 1  
1000 Ljubljana

Kontakt:  
Monika Erjavec Bizjak (069 931 221)  
Neža Janež (0820 570 16)

## VEČ INFORMACIJ:

Spletna stran:  
[ZPM Moste-Polje](#)

Facebook profil:  
[DOBRO SEM - trening dobrega počutja](#)