

Izveštaj o provedbi predavanja “Kako razviti i sačuvati psihološku otpornost” provedenih u sklopu projekta “Povećajmo psihološku otpornost kod djece, obitelji i stručnjaka koji rade s njima” sufinanciranog od strane Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta

Mjesto: Dječji vrtić Cvit Mediterana Split

Održano: 18.01.2016.

Voditeljice: Tatjana Gjurković i Jelena Borić

1. Molimo Vašu deskriptivnu procjenu, osvrti i impresije o održanoj radionici i radu voditeljica.

- Iznimno zanimljivo, poučno i korisno. Ugodna atmosfera, predivan rad voditeljica.
- Baš mi je bilo lijepo i ugodno sa Vama i kolegicama
- Bilo mi je jako lijepo. Cijelo vrijeme se osjedala jedna dobra i pozitivna energija. Hvala vam na poticajnim riječima.
- Veoma korisno, primjenjivo u radu s djecom i odgajateljima.
- Voditeljice su drage, jasne u davanju inf., stručne, kompetentne a opet vrtlo jednostavne u jeziku kojim inf daju, objašnjavanju i slično. Vrlo ugodne!
- Oduševljena sam načinom izlaganja.
- Jako dobri (životni) primjeri, isticanje upravo onoga što je važno za našu odgajateljsku profesiju, sve ovo zajedno navelo me da razmislim o sebi i kako ja utječem na druge i obrnuto.
- Radionica mi se jako svidjela jer ste nam kroz praktične primjere osvjestile ono što je tu pored nas, a u dosta situacija toga nismo svjesni.

- ☑ Radionica je vrlo na kreativan način približila problematiku otpornosti psihološke. Voditeljice su vrlo uspješno održale i vodile radionicu.
- ☑ Voditeljice su vedre, vesele, zrače pozitivnošću, mlade i vidi se da su dosta radile na sebi da bi mogle širiti ovako dobro nama.
- ☑ Navedeno u skali procjene.
- ☑ Bilo je jako ugodno, poticajno i interesantno.
- ☑ Iznimno zanimljivo i zanima me još. Nadam se da će se još ovakvih radionica održati.
- ☑ Vrlo znalački, dobro ali tek samo mali dio načeta o ovom treba stalno pričati. Voditeljice su vrlo stručne i velika pohvala za dinamiku vođenja.
- ☑ Radionica je odlična, interaktivna, poticajna i primjerena situaciji.
- ☑ Bilo mi je vrlo ugodno, zanimljivo. Svidio mi se način prenošenja znanja – uz teoriju dijeljenje vlastitih iskustava i integriranje.
- ☑ Poučno, zanimljivo, iznenađujuće opuštajuće izlaganje.
- ☑ Vrlo životno praktično, vrijedno za naš rad, razumljivim riječnikom i prezentirano jednostavno, simpatično, izuzetno stručno.
- ☑ Izuzetno dinamična i korisna radionica.
- ☑ Voditeljice su bile jako ugodne.
- ☑ Radionica je bila u ugodnoj atmosferi i s naglaskom na pozitivne strane našeg rada i života općenito što ponekad zbog okolnosti izgubimo iz vida.
- ☑ Vrlo razumljivo, vesela radionica.
- ☑ Radionica mi je iznova osvjestila neke otprije poznate činjenice. Naučila sam nove i važne stvari koje mogu ikušavati u privatnom i poslovnom životu. Bilo je živahno, vrijeme je brzo proteklo.
- ☑ Sažeto, razumljivo, zanimljivo izloženo, možda malo više primjera iz prakse.
- ☑ Uspješno povezivanje teorije i konkretnim primjerima iz života, zanimljiva.
- ☑ Opustila me i usredotočila na mene samu. Način na koji su voditeljice prezentirale mi odgovara.
- ☑ Lako je bilo uključiti se aktivno u rad jer su voditeljice neposredno i na svaki primjer i pitanje odgovaraju s izživljavanjem u priču. ☑ Voditeljice su stručne i tople osobe. Bilo bi korisnije predavanje održati u više modula i u manjim grupama, više interakcijski osmišljeno.
- ☑ Radionica je bila zanimljiva i poučna, voditeljice su pozitivne, simpatične i zanimljive.

- ☑ Toplo, nježno, uvažavajuće, opušteno a vrlo životno!!
- ☑ Simpatične voditeljice, ali ne bih ovo nazvala radionicom nego predavanjem. Možda više vježbi u kojima smo uključene.
- ☑ Vrlo lijepo prezentirano, slikovito i sažeto sa primjerima iz prakse.
- ☑ Dvije jako simpatične i pristupačne voditeljice koje su nam na zanimljiv i razumljiv način prikazale jako zanimljivu temu. 3 sata je prošlo jako brzo, u niti jednom trenu nije bilo monotono niti dosadno. Veliko hvala.
- ☑ Od strane voditeljica vrlo lijep prikaz rješenja svakodnevnih situacija koje u današnjem ritmu života zaboravimo. Bilo je vrlo dinamično što nas je držalo budnim u pradenju sadržaja.
- ☑ Radionica je bila uspješna, konkretna, sadržajna, održavala razinu zainteresiranosti. Voditeljice su tople, ugodne i podržavajuće.
- ☑ Radionica je dobro osmišljena s primjerima iz života, na nama shvatljiv i prilagodljiv način. Voditeljice su pristupačne, smirene, sve pozitivno.
- ☑ Voditeljice su bile tople, vedre, komunikativne. Sadržaj radionice su iznimno bitni, ne samo za rad, već za život.
- ☑ Zanimljivo i poticajno. Odlična tema da i sebe podsjetimo i aktiviramo na promjene na boljem.
- ☑ Sadržajno, sažeto s konkretnim primjerima, voditeljice su ugodne, tople, opuštajuće.
- ☑ Izuzetne voditeljice, planski odlično odrađena radionica. Vrlo stručne, jedna otvorena, ali i druga jako stručna bez obzira što je manje govorila.
- ☑ Bravo! Bilo je izvrsno. Napokon nešto što nam treba. Drage voditeljice hvala vam, počašćena sam da imamo tako pametne i vrijedne mlade stručnjake.
- ☑ Tema životno korisna, dinamično, zanimljiva prezentacija. Voditeljice izdvajaju ono bitno bez opteređivanja beskonačnim teoretiziranjem i ostvaruju kontakt sa slušateljicom kroz stalnu interakciju.
- ☑ U ovom dinamičnom poslu upravo je trebala ovakva radionica. Voditeljice izvrsne!
- ☑ Hvala vam na ovom duhovnom punjenju, na ovom rastu. Odlično ste održale ovu radionicu držeći nas budnom cijelo vrijeme.
- ☑ Radionica je izvrsna. Voditeljice su na odličan i jako razumljiv način objasnile temu. Smatram da bi svako trebao proći ovu radionicu jer zaista govori o tome kako biti najbolja verzija sebe.

Zanimljiva tema, dinamičnost, zabavno, poučno.

2. Koja je Vaša najveda dobit od pohađanja radionice?

Rad na optimizmu, upoznavanje sebe, svojih strahova.

Druženje!

Svi smo različiti. Super je bilo biti različit.

Procjena vlastitih aktivnosti i ponašanja u nekim stresnim situacijama s djecom, roditeljima i kolegicama.

Ponavljanje korisnih i važnih informacija, usvajanje novih, poticanje na razmišljanje, na djelovanje, na korištenje važnih spoznaja u svom životu.

Otkrivanje načina samopomodi u stresnim situacijama.

Stvaranje bolje slike o sebi (nastojanja).

Sigurno du dosta toga primjenjivati u svom bududem radu, a i u privatnom životu nastojati osvjeđivati sebe na pozitivan način na život.

Upoznavanje nekih unutarnjih vlastitih emocija u odnosu na druge i situacije.

Mirna, staložena, snažna, moćnija za jedno bolje iskustvo.

Rad na sebi.

Saznanje o nečem novom.

Najveda dobit mi je što sam osvjestila koliko je pozitivnost važna.

Pokušati razmišljati da postoji „izlaz“ i da se uvijek može „naprijed“.

Praktične vještine i spoznaje. Ideje za budude radionice.

„Posložila“ sam neke informacije i znanja, osjedala sam se jako ugodno, malo analizirala sebe i svoja ponašanja/osjedaje i radna iskustva, te se sjetila za da snagu za nošenje sa stresom ved imam u sebi, samo sam se trebala podsjetiti.

Novo iskustvo koje du modi primjenjivati kako u privatnom tako i u profesionalnom životu.

Odlične smjernice za daljnji rad s djecom i njihovim obiteljima.

Pomogla mi je kako se nositi sa nama stresnim situacijama – kako sebe promijeniti da bi lakše izmjenila frustracije.

Pomodi de mi u radu s djecom i odnosu sa roditeljima.

- ☑ Napomena da kad se nađemo u frustraciji uzmemo vremena za pronalazak pozitivnih strana.
- ☑ Osvježivanje i prepoznavanje sebe u pojedinim problemskim situacijama i odnosima. Nova tema za proučavanje TRANSAKCIJSKE ANALIZE .
- ☑ Ponovna spoznaja da zapravo svi odgovori leže u nama, samo trebamo pažljivo slušati.
- ☑ Dobila sam pahuljicu!!
- ☑ Poticaj za daljnji rad na sebi i što bolje nošenje s izazovima na poslu.
- ☑ Razmlišljanje o jačanju sebe i pomaganje drugima u nekim situacijama.
- ☑ Osvjestila sam gdje se nalazim u smislu psihološke otpornosti i prepoznala strategije koje mi mogu poslužiti za rad na sebi.
- ☑ Umanjiti osjedaj svog neuspjeha nakon truda i stručnog rada s roditeljima ili kolegicama, a oni to ne vide. Ne osjedati se loše zbog toga.
- ☑ Rad na sebi, uvijek neka negativna situacija ima pozitivnu stranu, to si stalno trebamo osvještavati.
- ☑ Osvjestile ste mi da živim i radim (koja sreda) u poticajnom okruženju gdje, i u najtežim trenucima, vidi se bar malo svjetla na putu u bolje.
- ☑ Razmisliti malo što mi se u životu događa i načinu kako reagirati.
- ☑ Primjeniti nova znanja u praksi, iako sam u vedem dijelu predavanja – radionice prepoznala pozitivan, optimističan stav u odgojno obrazovnom radu.
- ☑ Mislim da smo na zanimljiv način uspjele prepoznati i prokomentirati nama poznate situacije, ali i one na koje demo tek nađi i susretati se tokom rada.
- ☑ Osvjestila sam stvari, odnosno način na koji se treba nositi u stresnim situacijama. Prvo sagledati situaciju iz šire perspektive pa onda iz nje izvlačiti ono bitno.
- ☑ Moja najveća dobit je da se prisjetim koliko je bitno pronalaziti smisao u svemu. Razumjeti da imamo prerasličita očekivanja da bi se svi uskladili i cijenili sebe.
- ☑ Samoprocjena (osvrt i važnost). Gledanje optimistično na život.
- ☑ Nastojim već u djelo provoditi ove sadržaje, ova radionica mi je potvrda da je to dobro i da nastavim dalje.
- ☑ Nešto novo, druženje s kolegicama, preispitivanje sebe.
- ☑ Uvijek saznam nešto više o sebi i svom radu tj. radim dobro.
- ☑ Osvjestila neke situacije iz prakse i naučila nešto novo. Jako dobro potrošenih „tri“ sata.

- Pomoglo mi je dosta. Inače sam ved duže vremena u „minus“ fazi, tako da ste mi dali vjetar u leđa. Bar netko uvažava našu profesiju i lijepo nas poštuju.
- Primjenjivost u praksi (privatno i profesionalno).
- Što sam pomalo osvjestila na kojem sam putu u radu s djecom, kolegicama , bližnjima.
- Osvještavanje mog rada i želja za rastom i obogađivanje mene ovom radionicom izmjenom iskustava.
- Najveda dobit je potvrda da sam na pravom putu. Sve rečeno prakticiram u životu te du se truditi i nastaviti.
- Potaknulo me da pokušavam što više razmišljati pozitivno.

3. Opća procjena radionice i osobnog sudjelovanja:

	<i>Prosječna ocjena</i>
Kako procjenjujete radionicu u cjelini?	4,7
Da li je radionica ispunila Vaša očekivanja?	4,59
Koliko ste zadovoljni organizacijom radionice?	4,77
Atmosfera u grupi bila je:	4,87
Procijenite svoje zadovoljstvo sudjelovanjem u radionici	4,63

Mjesto: Dječji vrtić Ciciban u Bjelovaru

Održano: 04.02.2016.

VODITELJ: Tea Knežević

1. Molimo Vašu deskriptivnu procjenu, osvrti i impresije o održanoj radionici i radu voditeljice.

- Vrlo zanimljivo, poučno i ugodno druženje. I sama sam se pronašla u mnoštvu informacija koje će mi zasigurno pomoći u određenim situacijama.
- Voditeljica vrlo zanimljiva, radionica te predavanje interesantna.
- Radionica i sama tema su me se dojmile, izlaganje i sama voditeljica bili su izrazito zanimljivi, tema dobrodošla za rad u vrtiću, ali i privatno.
- Voditeljica je jasna i jezgrovita, a radionica korisna i zanimljiva, definitivno primjenjiva, kako u poslu tako i privatno.
- Radionica me oduševila, više od očekivanog zbog rada voditeljice koja teoriju potkrepljuje primjerima.
- Voditeljica je profesionalna, zanimljiva i zabavna.
- Sve pohvale, stručna, zanimljiva i praktična.
- Kompetentan, uvažavajući pristup.
- Voditeljica se jako lijepo pripremila s korisnim primjerima i objašnjenjima.
- Prekrasno/korisno provedeno poslijepodne. Rad na sebi svima kronično fali.
- Sve je dobro objašnjeno, nema pretjerano informacija, sve povezano primjerom.
- Veoma poučno, zanimljivo, interaktivno! Divno!
- Jako zadovoljna!
- Drugi put slušam vaše predavanje i bravo, uvijek pozitivno s osmjehom.
- Izvrsno je bilo, jhako dobro, poučno i korisno za rad. Voditeljica je divna, stručna, topla i draga!
- Vrlo zanimljivo, jasno.
- Voditeljica je vrlo uspješna u svom radu jer je uspjela zainteresirati sudionike za svoju priču te ih uspješno aktivirala na promišljanje i rad.

- Vrlo impresivna i zanimljiva radionica. Voditeljica je iznimno zanimljiva, zabavna i zna održati pažnju. Odlično!
- Vrlo poticajno, zanimljivo, sažeto.
- Radionica je zadovoljila sva moja očekivanja te samom početnom izjavom da ne možemo spriječiti valove, ali možemo naučiti surfati potakla me na razmišljanja o svakodnevnim stvarima.
- Zanimljivo, poučno, puno zanimljivih primjera.
- Jako je voditeljica prisebna i svjesna. Nema treme. Govori jednostavno i razumljivo.
- Radionica je bila vrlo aktivna, puna komunikacije te vrlo stručnog i vrlo jednostavnog izlaganja. Voditeljica je bila odlična, vrlo ugodnog glasa i stava.
- Imam same pohvale za održanu radionicu i rad voditeljice. Bila je ugodna atmosfera. Tema me jako zanimala i počašćena sam što sam prisustvovala ovoj radionici.

2. Koja je Vaša najveća dobit od pohađanja radionice?

- Najveća dobit od pohađanja ove radionice mi je stjecanje novih znanja koja ću moći primjeniti u radu s djecom i u svom životu.
- Još više imam volje raditi na sebi kroz teme psihologije koje su vrlo važne za mene kao i za moj posao, općenito kao osobu.
- Podsjećanje na to da sam na dobrom tragu u radu jer primjenjujem sve o čemu smo pričali - znači poticanje pozitivnih osobina djeteta i ostalo.
- Olakšanje u radu s djecom u nekim situacijama kada možda nismo imale pravo rješenje.
- Pozitiva koja je vladala tijekom radionice!
- Osobna dobrobit u svim područjima života.
- Znanja koja sam stekla pohađanjem ove radionice pokušati ću primjeniti u daljnjem radu ali i u svakodnevnom životu.
- Dobrobit => prisjetiti se već stečenih znanja i osvjestiti kako se nositi s životnim problemima.
- Opuštanje nakon radnog dana, druženje sa kolegicama, ugodan predavač.
- Saznala sam neke nove stvari o sebi i ljudima oko sebe.

- Love infor.
- Kako i s kojom aktivnošću pristupiti djetetu koje je agresivno i kojemu sam danas pronašla jednu dobru stranu.
- Svatko se uspije pronaći u danoj temi i situaciji.
- Savjeti koji se mogu iskoristiti u radu.
- To što sam se od srca nasmijala i što me predavanje potaknulo da se preispitam kao osoba/stručnjak.
- Smatram da ću bolje procijeniti neke situacije u kojima se budem nalazila.
- Osnaživanje
- Pozitivni primjeri iz prakse.
- Pomoći će mi u budućem radu.
- Obogaćivanje iskustva prema psihološkoj otpornosti.
- Dobila sam odgovore na pitanja o nekim situacijama, tj. kako se nositi s njima te s različitim emocijama kod sebe same i kod djece i kolegica s kojima radim.
- Ovom radionicom napunila sam se optimizmom i spremno ću dočekati svaki val i u privatnom i poslovnom životu.
- Saznala sam neke nove stvari o ljudima s kojima radim.

3. Opća procjena radionice i osobnog sudjelovanja:

	<i>Prosječna ocjena</i>
Kako procjenjujete radionicu u cjelini?	5
Da li je radionica ispunila Vaša očekivanja?	5
Koliko ste zadovoljni organizacijom radionice?	5
Atmosfera u grupi bila je:	5
Procijenite svoje zadovoljstvo sudjelovanjem u radionici	4,96

Mjesto: Dječji vrtić Ivana Brlić Mažuranić, Slavonski Brod

Održano: 01.04.2016.

Voditeljica: Tatjana Gjurković

1. Molimo Vašu deskriptivnu procjenu, osvrt i impresije o održanoj radionici i radu voditeljice.

- Kvalitetna i edukativna.
- Radionica je ostvarena kao vrlo pozitivan poticaj (na mene osobno) da si osvijestim i podsjetim na optimističan životni stav (i u privatnom i u poslovnom životu).
- Radionica je vrlo poučna, zanimljiva, a voditeljica jasna, konkretna, puna primjera iz života. Stvorila je ugodnu atmosferu, poticala interakciju.
- Vrlo korisna radionica koja će mi uvelike pomoći u radu obzirom da u skupini imamo dijete koje proživljava teške obiteljske trenutke (brakorazvodna parnica roditelja).
- Jako dobra radionica jer neke stvari koje nesvjesno radimo mogli smo uočiti i o njima razmisliti. Voditeljica je vrlo poticajna.
- Radionica je protekla u vrlo ugodnom ozračju. Vrlo edukativna. Vrlo profesionalno odrađena.
- Zanimljivo, poučno i primjenjivo! Voditeljica je profesionalno odradila radionicu, na vrlo zanimljiv način.
- Jasno, spontano, profesionalno.
- Izuzetno sam zadovoljna održanom radionicom. Voditeljica nas je postupno uvodila u temu radionice.
- Sviđa mi se pristup, neposrednost u kontaktu. Sadržaj izvrsno prezentiran.

2. Koja je Vaša najveća dobit od pohađanja radionice?

- Razvijanje i jačanje osobne psihološke otpornosti
- Najveća dobrobit jest samo spoznaja svojih osjećaja i postupaka koji itekako mogu utjecati na ostvarivanje prakse.
- Osvijestila sam neke svoje nedoumice o tome kako razviti i sačuvati psihološku otpornost.

- Smjernice kako raditi na sebi u vezi psihološke otpornosti, kako se ponašati, što poboljšati, u kojem smjeru ići.
- Najveća dobit radionice je što čujemo i druga iskustva i mišljenja i vidimo da li smo mi na dobrom putu.
- Slika moga „JA“ je vrlo jasnija što će poslužiti i u privatnom i u profesionalnom polju.
- Praktična primjena novih saznanja.
- Pomoć kod sličnih situacija – rješavati problem na dobrobit svih. Jačanje samopouzdanja i gledanje s više optimizma.
- Najveća dobit je podsjećanje na neke zaboravljene načine razmišljanja, ponašanja i komunikacije.
- Ponovno ste mi osvijestili koliko često treba pogledati u sebe.

3. OPĆA PROCJENA RADIONICE I OSOBNOG SUDJELOVANJA

	Prosječna ocjena
Kako procjenjujete radionicu u cjelini?	5
Da li je radionica ispunila Vaša očekivanja?	4,9
Koliko ste zadovoljni organizacijom radionice?	4,9
Atmosfera u grupi bila je:	5
Procijenite svoje zadovoljstvo sudjelovanjem u radionici	5