

IZOBRAŽEVANJE ZA VODITELJE SMEJALNE JOGE (joge smeha, smejalne terapije)

Izobraževanje je primerno in dostopno tudi za gibalno ovirane osebe s tem da prosim če to sporočite organizatoriki, da se lažje dopolni, pripravi program tudi za vas.

1. DAN

9.00 - 9.10	Uvod s smehom
9.15 – 9.30	Predstavitev Inštituta za smeh ter pomen in rezultati strokovnega pristopa Pregled dosedanjih aktivnosti Predstavitev posebnosti programa za izobraževanje: načini vodenja za tiste udeležence, ki so gibalno ovirani in si želijo postati voditelji smejalne vadbe.
9.30 – 11.00	Znanost o smehu in humorju: fiziološki in psihološki učinki smeha Smeh kot terapija in kot preventiva? Pomen igrivosti za doseganje smeha Nakopičena negativna čustva in smeh Smeh in žalovanje
11.00 – 12.00	Vodene tehnike smejalne vadbe: kako voditi, kako začeti, pripomočki za ritem (gibalno ovirani), kako začeti, dinamika vadbe, kako lahko vodim posamezne skupine, natančnost vodenja vadbe, možni psihološki in fiziološki odzivi, kako končati zaključek Praktične in teoretične vaje z diskusijo
12.00 – 12.30	Smejalni wellness v zdraviliščih in hotelih Smejalna vadba kot del terapevtskega postopka v zdraviliščih SELF WELLENES ali kako si napolniti baterije
12.30 – 14.00	Smejalna vadba za starejše in gibalno ovirane osebe: pozitivne lastnosti, bolezenske omejitve, načini vadbe in primerne vaje – simulacija okolja, glasba in ostala priporočila. Demenca in smejalna vadba Smejalna vadba kot »orodje« za fizično in psihično aktivnost v domovih starejših Praktični del: simulacija vadbe
14.00 – 15.00	Odmor za KOSILO
15.00 – 16.00	NUJNO: POSTOPKI ZA USPEŠEN ZAČETEK DELA S SKUPINO: ZNANOST SMEHA V 1 MINUTI Individualno delo in praktične vaje Kako učinkovito predstaviti koncept različnim skupinam (otroci, starejši, podjetniki...) Kako naj vodim vadbo če sem na vozičku pri dinamični skupini? Praktični primeri.
16.00 – 17.00	Kako implementirati vadbo v delovno okolje: predstavitev načinov, simulacija, kako se soočati z odpori, možne reakcije, prostor, homogena skupina.
17.00 – 18.30	Gibberish ali žlobudravščina – pomembna večina za kreativnost in sprostitvev različnih čustev Zakaj Gibberish – in kaj imajo pri tem naši možgani Kako Giberish – tehnike različnih vaj za doseg maksimalnega cilja
18.30 – 19.00	Diskusija, vprašanja

2. DAN:

9.00 – 9.30	Začnimo dan s smehom – tehnike »SAMOSMEJANJA« - vaje kako sebe spravim v dobro voljo
9.30 - 11.00	Smejnalna vadba za otroke, najstnike in mladino: pomen vadbe, razlike, tehnike, koristi, simulacija vadbe za posamezne skupine, možni odpori in kako z njimi, primerne vaje in način implementacije vadbe v šole, vrtce in fakultete
11.00 – 12.00	Pomen in način vadbe smeha kot del antistresne dejavnosti za delovni kolektiv in kot možnost promocije zdravja na delovnem mestu: koristi, učinki, načini
12.00 – 13.00	Marketing in kako smeh prodati ter zakaj zanj računati
13.00 – 14.00	Odmor za KOSILO
14.00 – 15.30	Smejnalne tehnike za različne priložnosti (poroka, rojstni dnevi....) Kratke smejalne vaje za hiter dvig energije
15.30 – 16.15	Smejnalne tehnike v posebnih okoliščinah: bolnišnica, ambulanta....
16.15 – 17.15	Pomen raziskovanja vpliva smeha, pisanja strokovnih člankov, sodelovanje na kongresih, diplomska in ostala študijska dela, kaj je pomembno, da vas bodo jemali resno!!!
17.15 – 18.30	Praktično Preverjanje znanja
18.30 – 19.00	Objava rezultatov in podelitev certifikatov, diskusija in zaključek

Izobraževalni program je namenjen VSEM, ki se želite izobraziti za vaditelja smejalne joge bo pa v tem terminu še dodaten **BONUS**, ki bo vključeval tudi elemente in načine vodenja tudi za tiste, ki so gibalno ovirani in si želijo narediti tečaj za vaditelja smejalne vadbe. O tem sem začela razmišljati na pobobudo simpatične štajerke, ki me je nagovorila: »želim si priti na tečaj pa me zanima ali je prostor za izobraževanje dostopen tudi za invalidske vozičke, namreč jaz imam električnega.«

Program je namenjen vsem, ki bi si želeli pridobiti znanja in veščine za vodenje smejalne terapije, bo pa v tem terminu še dodatno dopolnjen s primeri za gibalno ovirane osebe, ki so ali na vozičkih ali na berglah.

Program je pripravila in ustrezno prilagodila Simona Krebs, mag.zdr.nege, učiteljica smejalne terapije, gibberish terapevtka, študentka 2 letnika doktorskega študija na Almi Mater Europei, predavateljica in raziskovalka, ki ga bo tudi izvajala.

Vključeval bo načine, pripomočke, nasvete in ostale kreativne ideje kako lahko vodijo vadbo smejalne joge tudi tisti, ki so na vozičkih ali kako drugače gibalno ovirani. Prav tako se bomo dotaknili negativnih plati smeha in vodenja smeha ter kako ukrepati. Program je tudi priložnost za vse tiste, ki ste že vadiitelji in bi si želeli znanje obnoviti ter **IZPOPOLNITI**.

POGOJI PLAČILA:

EARLY BIRD: bo objavljeno pred izobraževanjem

ZA ŽE IZOBRAŽENE VADITELJE: bo objavljeno pred izobraževanjem

LATE BIRD: bo objavljeno pred izobraževanjem

Ustrezni znesek plačila mora biti izveden na TRR Mednarodnega inštituta za smeh. Prav tako je potrebno izpolniti prijavnico na spletni strani.

VADITELJI BODO USPOSOBLJENI ZA:

- strokovno vodenje smejalnih vaj v zdravstvenih institucijah, šolah, domovih starejših občanov, pri delu s posebnimi skupinami, v delovnem kolektivu
 - kreiranje svojih lastnih vaj smeha
 - strokovno promocija smejalne vadbe z znanstveno dokazanimi dejstvi
- Predavanja potekajo s pomočjo prezentacije, prikazovanjem video filmov in s pomočjo drugih avdio/vizualnih vsebin.

PRIJAVA

Simona Krebs tel +386 40 710 401 ali na naslov simona.krebs@institut-za-smeh.si.

MINIMALNO ŠTEVILO UDELEŽENCE: 7

MASKIMALNO ŠTEVILO UDELEŽENCE: do 15

POGOJI ODJAVE:

Če se odjavite 3 dni pred začetkom vam vrnemo 50% kotizacije

Kasnejše odjave - kotizacije ne vračamo.

V primeru bolezni ali nenadnega dogodka tik pred zdajci - se dogovorimo individualno.

IZOBRAŽEVANJE JE NAMENJENO: Zaposlenim v zdravstveni in babiški negi, delovnim terapevtom, vzgojiteljem, specialnim pedagogom in ostalim, ki jih ta znanja zanimajo.

Prijave pošljite na elektronski naslov simona.krebs@institut-za-smeh.si Plačilo

nakažite na TRR organizatorja:

Nova NEGA, Simona Krebs s.p.

Spodnja Polskava 96

2331 Pragersko

TRR: **SI56 6100 0001 2643 036** (odprt pri Delavski hranilnici d.d. Ljubljana)
Za udeležbo na seminarju potrebujete udobna oblačila, pisalo in beležko.
Več informacij: www.osreci.se ali gsm: 040 710 401

Simona Krebs, direktorica

Mednarodni institut za smeh Maribor, Plečnikova ulica 3, SI – Maribor;
Matična številka: 6100180000, Davčna številka: 14448033, tel. 00 386 40 710 401,
Ta e-poštni naslov je zaščiten proti smetenju. Za ogled potrebujete Javascript, da si jo ogledate.

