

TEČAJ ZA VADITELJE SMEJALNE VADBE (JOGE SMEHA)

Ljubljana, 8. in 9. junij 2024

MICELIJ, Štihova ulica 5, 1000 Ljubljana

1. DAN

- 9.00 - 9.10 Razdelitev materialov
- 9.15 – 9.30 Predstavitev udeležencev s smehom in predstavitev Mednarodnega inštituta za smeh in vizija ter koncept smejalne vadbe
- 9.30 – 11.00 Znanost o smehu in humorju: fiziološki in psihološki učinki smeha
Znanstvene raziskave o smehu v Sloveniji
Koncept smeha brez razloga
- 11.00 – 12.00 Vodene tehnike smejalne vadbe: kako začeti, dinamika vadbe za posamezne skupine, možni psihološki in fiziološki odzivi, kako končati zaključek
Praktične in teoretične vaje z diskusijo
- 12.00 – 12.30 Lik vaditelja smejalne vadbe in skrb za lastno zdravje in energijo
- 12.30 – 14.00 Smejnalna vadba za starejše in težje mobilne: pozitivne lastnosti, bolezenske omejitve, načini vadbe in primerne vaje – simulacija okolja, glasba in ostala priporočila.
- 14.00 – 15.00 KOSILO
- 15.00 – 16.00 7 točk in 3 razlogi za vadbo smeha: edinstven in zelo pomembni koncept za začetek vadbe in razumevanje koncepta smejalne vadbe – individualno delo ter predstavitev.
- 16.00 – 17.00 Vodena vadba smeha za dinamično skupino –primer dobre prakse – aktivno se vključujejo slušatelji
- 17.00 – 18.30 Kako implementirati vadbo v delovno okolje: predstavitev načinov, simulacija, kako se soočati z odpori, možne reakcije, prostor, homogena skupina.
- 18.30 – 19.00 Diskusija, vprašanja

2. DAN :

- 9.00 – 9.30 Kako se smejati sam: smejalne in dihalne vaje za dobro jutro
- 9.30 - 11.00 Smejnalna vadba za otroke, najstnike in mladino: pomen vadbe, razlike, tehnike, koristi, simulacija vadbe za posamezne skupine, možni odpori, primerne vaje in način implementacije vadbe v okolje.
- 11.00 – 12.00 Praktična vadba smeha, ki jo vodijo tečajniki in predstavlja postopno pripravo na izpit. Vadba je sestavljena iz uvoda, vsebine vaj ki jo vodijo, upoštevajoč dinamično vadbo, in primeren zaključek vadbe.
- 12.00 – 13.00 Pomen in način vadbe smeha kot del za delovni kolektiv

- 13.00 – 14.00 KOSILO
- 14.00 – 15.30 Smejalne tehnike pri individualnem delu. Kako se približati osebi, kje in na kakšen način vključiti smejalno vadbo, vaje za vsak dan. Humor in smeh ob težkih diagnozah.
- 15.30 – 16.15 Kratke smejalne vaje za hiter dvig energije
- 16.15 – 17.15 Pomen smeha, kako začeti, kje začeti na kaj je potrebno biti pazljiv, kako voditi vadbo. Nekaj marketinških pristopov k smehu.
- 17.15 – 18.30 Preverjanje znanja
- 18.30 – 19.00 Objava rezultatov in podelitev certifikatov, diskusija in zaključek

TEČAJ BO VODILA:

Simona Krebs mag.zdrav.nege., učiteljica in vaditeljica joge smeha z mednarodnim certifikatom, ki je izobraževanje opravila pri dr. Madan Katarii. Je direktorica ter ustanoviteljica Mednarodnega inštituta za smeh, ki je bil leta 2012 organizator 2. mednarodnega kongresa za smeh z naslovom Smeh Dopolnilna terapija. Je pobudnica in sodelujoča v znanstvenih raziskavah o vplivu smeha. Življenjska pot jo je vodila od različnih služb, ki jih je opravljala do sodelovanja z različnimi ljudmi, kjer je smeh bil njeno glavno komunikacijsko orodje. Na izobraževanju bo z vami delila številne izkušnje z jogo smeha iz različnih področij... izobraževanje ne bo le teorija.

Tečajniki prejmejo:

- Strokovni priročnik za vaditelje smejalne vadbe sole dr.Madan Kataria v slovenskem jeziku v pdf obliki
- Certifikat – potrdilo Mednarodnega inštituta za smeh
- Certifikat mednarodne šole joge smeha
- Zbirko vaj joge smeha v slovenskem jeziku v pdf obliki.
- Registracijo na mednarodni strani joge smeha in mednarodni certifikat
- Pomoč pri začetku dela z različnimi skupinami ljudi
- Strokovno podporo

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.

CENA: 380€

ZGODNJE PLAČILO do 24.5.2024: 350€

Kotizacija mora biti pred začetkom izobraževanja poravnana v celoti.

Če potrebujete račun na podjetje sporočite podatke.

Plačilo nakažite na TRR:

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 info@institut-za-smeh.si. Plačilo nakažite na TRR Mednarodnega instituta za smeh Maribor: SI56 6100 0001 2645 461
Za udeležbo na seminarju potrebujete udobna oblačila, pisalo in beležko.
Maribor; 5.3.2024



Mednarodni institut za smeh Maribor, Pekrska cesta 30, SI – Maribor;
Matična številka: 6100180000, Davčna številka: 14448033, tel. 00 386 40 710 401,
simona.krebs@institut-za-smeh.si