

# Prevenција: Izgradnja osobnih kompetencija (radionice, plakati; u enici 1. srednje)

Provoditelj: Turisti ko-ugostiteljska škola Antona Štifani a Pore

Godina provedbe: 2018

## Kratki opis programa

radionice na temu „Izgradnja osobnih kompetencija“ - u svim prvim razredima škole održane tri radionice u trajanju od blok sata na kojima su se obrađivale teme poput: samopoštovanja, slike o sebi te postavljanje ciljeva. U enici su na kraju izradili i plakate s podsjetnicima o tome.

## Sažetak programa

Tijekom ožujka 2018. godine provedene su radionice na temu „Izgradnja osobnih kompetencija“ u prvim razredima naše škole.

Radionice su realizirane u sklopu Školskog preventivnog programa te kao dio poreškog programa Zajedno protiv ovisnosti kojeg koordinira Zdravi grad Poreč.

Svaka radionica je trajala 90 minuta, svaki razred je imao po tri radionice te su obuhvaćeni svi učenici prvih razreda naše škole (ukupno 74 učenika).

Psiholog Goran Poropat vješto je isprepleo teme poput slike o sebi, ciljeva, osobne promjene, životnih namjera i sl. u tri susreta, koji su unutar svakog razreda, s obzirom na karakteristike učenika, dali specifične rezultate.

Na svakoj radionici nastali su radni plakati, koji su na zadnjem susretu objedinjeni u jedan plakat kojeg smo postavili u radionice u kojima borave razredi koji su ih izradili.

Na taj način smo stvorili podsjetnik na stvari koje su učenici naučili o sebi kroz ova druženja.

Izgradnja osobnih kompetencija jedan je od zaštitnih elemenata u prevenciji rizičnog ponašanja i ovisnosti te smo, kao škola, jako zahvalni što smo, uz podršku Lokalne zajednice, programa Zajedno protiv ovisnosti i Zdravog grada Poreč, uspjeli ostvariti ovaj set aktivnosti.

## 1. Županije provedbe

Istarska

## 2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 1.3.2018.

Datum završetka: 30.3.2018.

## 3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

da

## 4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)

Povjerenstvo Zajedno protiv ovisnosti Grada Poreča

#### **5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa**

Mjesto provedbe programa: Poreč

Godina u kojoj se program provodio: 2017

Broj obuhvaćenih korisnika: 56

#### **6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora**

Izvor programa: Originalni program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet:

#### **7. Razina preventivnih intervencija**

Univerzalna

#### **8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren**

Škola

#### **9. Rizici i zaštitni mehanizmi na koje program cilja**

Rizici i mehanizmi: Smanjenje socijalne isključenosti

Zaštitni mehanizmi: Razvoj socio-emocionalnih vještina

Razvoj osjećaja pripadnosti i unutargrupno povezivanje

#### **10. Procjena potreba**

Način provedbe: Analiza potreba kroz razgovore s učenicima

Očekivani rezultati: Razvoj komunikacijskih vještina

#### **11. Trajanje programa**

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 3

#### **12. Ciljevi programa**

Opis: Cilj ove radionice je potaknuti učenike da porade na temeljnim elementima samopoštovanja: poznavanje sebe, odnosi s drugima, prihvatanje sebe, oslanjanje na vlastite snage, samoizražavanje, samopouzdanje, svijest o sebi.

Upoznavanje i rad s tehnikama/alatima koji će polaznicima koristiti u budućnosti: vizualizacija, fokusiranje, disanje, opuštanje, asertivnost, postavljanje ciljeva, kreativno rješavanje problema i drugi.

Specifični: Osvještavanje temeljnih komponenti samopoštovanja sudionika. Primjena stečenih spoznaja, iskustava i alata u svakodnevnom životu, kako u školskom tako i obiteljskom i vršnjačkom okruženju.

#### **13. Ciljana skupina**

Srednja škola

#### **14. Korisnici programa**

Opis korisnika: Učenici 1.r SŠ

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 50-60

#### **15. Metode korištene u programu**

Radionica

#### **16. Program je evaluiran**

ne

**17. Vrsta provedene evaluacije**

Ne

**18. Metoda evaluacije**

**19. Evaluatori**

**20. Najvažniji rezultati evaluacije**

**21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokanoj razini**

Promoviran: da

Sadržaj i tijek kampanje: Promoviran je na web-stranici škole te smo rezultate prezentirali i roditeljima na roditeljskom sastanku

**22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provedenja (HRK)**

2160,00

**23. Izvori financiranja**

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK): 2160,00

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):