# RAZBREMENITEV STRESA, TEHNIKE VIZUALIZACIJE, USTVARJALNE PLESNE IGRE TER
# UPORABA REKVIZITOV PRI IZRAZNEM GIBANJU

za predšolske otroke in osnovnošolce

Dvodnevna delavnica
Petek in sobota, 12. in 13. 03. 2027
Hotel Bernardin, Portorož

Cena: 176,00 eur
Cena za VIZ: 124,64 eur
Seminar je v katalogu KATIS.



PLES PLUS

**Ciljna skupina:**

Pomočnik/ca vzgojitelja/ice predšolskih otrok, Vzgojitelj/ica predšolskih otrok, Učitelj/ica v osnovni šoli, Učitelj/ica v prvem obdobju osnovne šole, Učitelj/ica za otroke s posebnimi potrebami, Vzgojitelj/ica za otroke s posebnimi potrebami in ostali strokovni delavci.

Prijave preko Katis-a do 15.02.2027, na 041 878 464 ali na info@plesplus.si. Izobraževanje obsega 16 pedagoških ur in bo potekalo v petek in soboto, 12. – 13.03.2027 v Grand Hotelu Bernardin v Portorožu. Polna cena za udeleženca je 176 EUR, za udeležence iz VIZ pa 124,64 EUR. Program sofinancira MVI.

V ceno je vključena kotizacija za izobraževanje. Bivanje se plača naknadno v hotelu, ki nudi posebne ugodnosti udeležencem pri namestitvi. Za rezervacijo namestitve kliknite na naslednjo povezavo: Booking – Razpoložljivost.

**Cilji:**

Cilj izobraževanja je strokovnim delavcem nuditi dodatna strokovna znanja za lažje učenje plesnih korakov in enostavnih koreografij ter osnovnih elementov. Predstaviti različne gibalno plesne igre, ter preprostejše koreografije tako skupinske, kot v parih. Udeleženci bodo na praktičnih primerih, v obliki delavnic spoznali ustvarjalne plesne igre, uporabo rekvizitov in obravnavo pravljice skozi jogo. Del programa pa bo namenjen tudi razbremenitvi stresa in vizualizaciji ter socialnim veščinam in komunikaciji. Udeleženci na teh delavnicah razvijejo učinkovite komunikacijske strategije za delo v razredu, poglobijo razumevanje lastne vloge in vpliva na razredno klimo ter krepijo sposobnosti prepoznavanja in regulacije čustev pri sebi in učencih.

V praksi se delavnica osredotoča na povezovanje joge s procesom rasti in razvoja otrok. Skozi igrivo in interaktivno izkušnjo se bodo učitelji naučili osnovnih joga položajev, dihalnih tehnik ter meditacije, plesa in vizualizacije. Delavnica bo prav tako vključevala elemente igre, dela v parih ter improvizacije, s čimer bodo spodbujeni k raziskovanju svojega telesa in odkrivanju svojih sposobnosti ter prenosu naučenega na svoje učence.

Na delavnicah bomo spoznali osnovne elemente in tehniko različnih plesnih zvrsti. Naučili se bomo kratkih koreografskih sklopov in osnovnih elementov in jih samostojno povezali v kompleksnejše koreografije. Poudarek bo tudi na didaktičnih pristopih pri poučevanju začetnikov tako plesa kot tudi joge in uporabi rekvizitov. Delavnica pravljične joge je namenjena učiteljem in vzgojiteljem, da bodo jogo lahko vnesli v neposredno delo v razredu oziroma v skupini. Naučili se bomo nekaj koreografij, tako za predšolske otroke, kot

tudi za osnovnošolce.

Delavnica socialnih veščin za prepoznavanje skupinske dinamike in uspešne komunikacije bo potekala interaktivno in se bo navezovala na konkretne izkušnje in situacije. Prav tako tehnike vizualizacije, s katerimi bodo udeleženci dobili orodje za uspešno razbremenitev stresa, tako zase kot za učence.

Celotno izobraževanje bo potekalo v obliki praktičnih delavnic, kjer bodo udeleženci aktivno sodelovali. Sestavljali bomo koreografije ter spoznali različne ustvarjalne plesne igre za spodbujanje sodelovanja v skupini in zavedanja v gibu ter izražanja z gibom. V delu po skupinah bomo ustvarili kratke nove koreografije, ki jih bomo predstavili ostalim udeležencem. Zaključili bomo z refleksijo in evalvacijo ter izmenjavo izkušenj.

**Vsebine:**

1- Ustvarjalne plesne igre, primerne za gibalno ustvarjanje v šoli ali v vrtcu – delavnica: Daša Kerin, Tjaša Cerkovnik
2- Joga in gib skozi zgodbo za najmlajše – delavnica: Urška Lan
3- Uporaba rekvizitov za spodbujanje kreativnega giba in plesa za najmlajše – delavnica: Tjaša Cerkovnik, Daša Kerin
4- Plesne koreografije za različne starostne skupine z uporabo rekvizitov – delavnica: Daša Kerin, Tjaša Cerkovnik
5- Primeri dobre prakse in izmenjave izkušenj – razgovor: Katja Kumše, Daša Kerin, Urška Lan
6- Koreografska delavnica in didaktični pristopi pri plesu za različne starostne skupine – delavnica: Daša Kerin, Tjaša Cerkovnik
7- Tehnike vodene vizualizacije za razbremenitev stresa za pedagoške delavce in otroke – delavnica: Katja Kumše
8- Delavnice socialnih veščin za prepoznavanje skupinske dinamike in uspešne komunikacije – delavnica: Katja Kumše
9- Refleksija in evalvacija – razgovor: Daša Kerin, Urška Lan, Katja Kumše