



POZIVNO PISMO

Radionica “Vreme kad brinem o sebi”

29.11.2025. godine u 10 časova
Francuski institute, Bulevar despota Stefana 5

Poštovane kolegkinice i kolege,

Pozivamo Vas da učestvujete na radionici **“Vreme kad brinem o sebi”**, koji organizuje OPENS u partnerstvu sa Institutom za pozitivnu psihologiju. Radionica je namenjen prosvetnim radnicima, stručnim saradnicima, psiholozima, pedagozima, nastavnicima i svima koji su u svakodnevnom kontaktu sa adolescentima.

U kontekstu aktuelnih društvenih izazova i sve izraženijih potreba mladih u oblasti mentalnog zdravlja, želimo da osnažimo školsko osoblje praktičnim znanjima, alatima i veštinama koje doprinose efikasnoj podršci učenicima — ali i brizi o sopstvenom blagostanju.

Program se sastoji iz dve međusobno povezane teme:

I Podrška adolescentima u krizi

- Prepoznavanje i procena kriznih situacija na adolescentnom uzrastu
- Metode reagovanja u kriznim situacijama – intervencija u krizi

II Mentalno zdravlje prosvetnih radnika – briga o sebi

- Briga o sebi kao način očuvanja i unapređenja mentalnog zdravlja
- Prepoznavanje sopstvenih potreba i granica
- Stres kao faktor rizika i otpornost kao zaštitni faktor
- Razvoj strategija lične otpornosti

Program je namenjen:

- stručnim saradnicima (psiholozima, pedagozima),
- nastavnicima i učiteljima,
- drugim zaposlenima u obrazovnim ustanovama.

Broj učesnika je ograničen na 20 učesnika/ca.



Termin i mesto: 29.11.2025. godine sa početkom u 10 časova, u Francuskom institutu (Bulevar despota Stefana 5). Radionica će trajati 3 sata (do 13 časova)

Prijava

Molimo Vas da svoje učešće potvrdite najkasnije do 28.11.2025. putem prijavnog formulara: <https://forms.gle/K4TQA9VZDzDCbBWM6>

Za više informacija možete nas kontaktirati na: Dobrila Marković, dobrila@opens.rs, 060 70 54 893.

Srdačan pozdrav,

U ime OPENS tima – Dobrila Marković
U ime tima Instituta za pozitivnu psihologiju – Mirjana Beara, Gorana Rakić

AGENDA

29.11.2025. godine u 10 časova
Francuski institut, Bulevar despota Stefana 5

VREME	AKTIVNOST
9:45 – 10:00	Registracija učesnika
10:00 – 10:15	Upoznavanje sa učesnicima, predstavljanje ciljeva radionice i dogovor o sigurnom i podržavajućem okruženju.
10:15 – 11:15	Kako biti podrška adolescentima u krizi? Kako prepoznati vrstu krize i potrebu za kriznom intervencijom? Kako reagovati u kriznim situacijama?
11:15-11:25	Pauza
11:25 – 12:50	Koncept zdrave brige o sebi kao načina za očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja prepoznavanje sopstvenih potreba i granica stres kao riziko faktor i otpornost kao protektivni faktor Strategije jačanja sopstvene otpornosti
12:55 – 13:00	Razmena utisaka i evaluacija radionice



Radonica “Vreme kada brinem o sebi” realizuje se u okviru kampanje “[Leto/Jesen” kada brinem o sebi](#)”.

Kampanja je osmišljena tako da pruža psihološku podršku i praktične savete „za prvu pomoć“ — u kriznim situacijama, ali i tokom svakodnevnih stresora. Cilj je da na jednom mestu okupimo stručne, proverene, prilagođene sadržaje koji će mladima omogućiti da razumeju svoje emocionalne procese, razviju alate za samoregulaciju i prepoznaju kada je vreme da potraže podršku.

Važno je naglasiti da [alati i saveti](#) koje nudimo kroz kampanju nisu zamena za odlazak kod psihologa ili druge stručne pomoći. Oni su podrška i prvi korak – način da mladi i oni koji rade sa mladima lakše prepoznaju šta im se dešava i da budu spremniji da potraže profesionalnu pomoć kada je to potrebno.

Smatramo da je jačanje kompetencija u oblasti mentalnog zdravlja i kriznih intervencija od izuzetnog značaja za rad svih u obrazovnom sistemu. Radujemo se Vašem dolasku i zajedničkom učenju.