Kratka edukacija

Bazični trening

Stres, emocije, hormoni i ja: Prvi koraci ka razumevanju menopauze

Autorke: dr Hajdana Glomazić i Stanislava Vidović

Voditeljke edukacije/treninga

1. dr Hajdana Glomazić,

Zvanje: Doktorka andragogije i naučna saradnica na Institutu za kriminološka i sociološka istraživanja

Kontakt: +381 63447 448 emal: hajdana.ng@gmail.com

Psihološka savetnica za sistemsku porodičnu terapiju

2. Stanislava Vidović

Zvanje: Psihološkinja, licencirani kouč i savetnica

Kontakt: +381 64 12500 48 email: menopauza.mind@gmail.com

Psihološka savetnica za holistički pristup u radu sa ženama u –peri, -meno, i post menopauzi

Kome je namenjena edukacija:

Program je namenjen ženama u perimenopauzi, menopauzi i postmenopauzi koje žele da bolje razumeju promene kroz koje prolaze – na psihološkom, emocionalnom i fizičkom planu – i da pronađu ravnotežu u svakodnevnom životu. Takođe je otvoren i za sve zainteresovane koji žele da se upoznaju sa ovom temom i prošire svoje znanje.

Veličina grupe:

Edukacija se realizuje u manjim grupama i namenjena je za do 25 učesnica, kako bi se obezbedio kvalitetan i interaktivan rad.

Edukacija/trening se sastoji od:

Ukupno trajanje edukacije iznosi 12 časova, raspoređenih u okviru tri dana po 4 časa dnevno. Program obuhvata 6 časova teorijskog grupnog rada i 6 časova praktičnog grupnog rada.

Ukupni vremenski period trajanja edukacije je:

3 dana

Opšti deo o edukaciji/treningu:

Tema:

Tema programa je osnaživanje žena u perimenopauzi, menopauzi i postmenopauzi kroz stručno vođenu edukaciju i praktične alate koji im pomažu da razumeju promene na psihološkom, fizičkom i emocionalnom planu, kao i da pronađu ravnotežu u svakodnevnom životu.

Program obuhvata sveobuhvatno razumevanje psiholoških, hormonskih i fizičkih aspekata ovih životnih faza, uz naglasak na praktične strategije za očuvanje energije, unapređenje kvaliteta sna, regulaciju stresa i jačanje emocionalne otpornosti. Učesnice kroz teorijski okvir i praktične vežbe stiču znanja i veštine koje im omogućavaju da aktivno oblikuju svoj životni stil i unaprede kvalitet svog svakodnevnog funkcionisanja.

Cilj(evi) edukacije: opšti i specifični ciljevi:

Opšti cilj programa

Osnaživanje žena u perimenopauzi, menopauzi i postmenopauzi kroz psihološku podršku, edukaciju i praktične alate, sa ciljem da razumeju promene kroz koje prolaze, pronađu ravnotežu između tela i uma i razviju strategije za unapređenje kvaliteta svakodnevnog života.

Specifični ciljevi programa

1. Sticanje osnovnih znanja o psihološkim, hormonskim i fizičkim promenama u peri-, meno- i postmenopauzi.
2. Razumevanje psiholoških i emocionalnih aspekata tranzicije – identitetske promene, samopouzdanje, upravljanje stresom i emocijama.
3. Učenje o značaju životnih navika (ishrana, kretanje, san) i njihovom uticaju na energiju, emocionalnu stabilnost i opšte blagostanje.
4. Razvijanje motivacije i psiholoških strategija za uspostavljanje i održavanje zdravih navika.
5. Jačanje osećaja lične vrednosti i samopouzdanja kroz praktične vežbe i grupnu podršku.
6. Izrada individualnog akcionog plana za uvođenje malih, održivih promena u svakodnevni život.

7. Povezivanje sa drugim ženama i doživljavanje zajedništva kao dodatnog izvora osnaživanja i podrške.

Struktura: (izlistati delove ili module edukacije/treninga sa kratkim opisom):

Modul 1 /Dan 1 (4 sata): Telo u tranziciji i Ishrana kao podrška

- **Razumevanje tela u promeni**
  - Hormonske promene u peri-, meno- i postmenopauzi i njihovi psihološki efekti.
  - Najčešći simptomi (valunzi, nesanica, promene raspoloženja, mentalna magla) i njihov uticaj na svakodnevno funkcionisanje.
  - Psihološki značaj tranzicije – identitet, gubitak i redefinisanje sebe.
  - Grupna refleksija i vođena vežba: mapiranje simptoma i emocija.
- **Ishrana kao podrška**
  - Osnovne nutritivne smernice za stabilizaciju energije i hormona.
  - Psihološki aspekt: kako razvijati nove navike u ishrani i održavati motivaciju.
  - Rad na unutrašnjem dijalogu – prevazilaženje krivice i rigidnih „pravila“.
  - Praktična vežba: mini-plan ishrane i zapisivanje sopstvenih izazova u promeni.

Modul 2 /Dan 2 (4 sata): Pokret i San

- **Pokret koji podržava telo i psihu**
  - Uloga kretanja u regulaciji energije i raspoloženja.
  - Psihološki element: kako prevazići unutrašnji otpor i perfekcionizam („ako ne mogu 60 min, ne vredi ništa“).
  - Praktične vežbe: lagani pokreti istezanja i svesni pokret (body awareness).
- **San kao resurs**
  - Zašto se menja san tokom menopauze i koje su posledice.
  - Psihološki aspekt: kako razviti rutine i tehnike smirivanja uma.
  - Strategije za bolji san (disanje, relaksacija, sleep journaling).
  - Grupna diskusija: lični obrasci spavanja i stres kao prepreka odmoru.

Modul 3 /Dan 3 (4 sata): Emocije, stres i nova JA

- **Upravljanje emocijama i stresom**
  - Psihološki simptomi: anksioznost, promene raspoloženja, povlačenje.
  - Tehnike regulacije emocija i stresa (mindfulness, ACT, geštalt mikro-tehnike).
  - Grupni rad: narativna terapija „Moja priča o promeni“.
- **Nova JA – integracija i identitet**
  - Slika o telu i samopoštovanje u ovoj životnoj fazi.
  - Pronalaženje novih uloga i svrhe (porodica, partnerstvo, karijera, sopstveni razvoj).
  - Psihološki aspekt: kako osnažiti osećaj lične vrednosti i samopouzdanja.
  - Praktična vežba: akcioni plan (90 dana) za implementaciju malih promena u svakodnevnom životu.

Tehnike vođenja edukacije/treninga:

Program se realizuje u **hibridnom formatu**, kroz kombinaciju susreta uživo (face-to-face) i onlajn rada. Na taj način učesnicama se omogućava fleksibilnost, dostupnost i kontinuitet učenja, bez obzira na mesto boravka.

Edukacija obuhvata kombinaciju različitih metoda koje omogućavaju aktivno učenje, razmenu iskustava i neposrednu primenu naučenog u svakodnevnom životu:

1. **Predavački rad (teorijski deo)**
    - Koristi se u uvodnim segmentima kako bi učesnicama bio obezbeđen jasan okvir o psihološkim, fiziološkim i emocionalnim aspektima peri-, meno- i postmenopauze.
    - Predavanja su interaktivna, uz vizuelne prezentacije, primere iz prakse i prostor za pitanja i diskusiju.
2. **Radioničarski pristup (praktični deo)**
    - Fokusiran na vežbe, diskusije i zajedničko učenje kroz iskustvo.
    - Uključuje individualni i grupni rad na radnim listovima, mindfulness vežbe i kreativne tehnike (npr. simbolički rituali, vizualizacije).
    - Na ovaj način se teorijsko znanje transformiše u konkretne strategije koje učesnice mogu odmah primeniti u svakodnevici.
3. **Peer support (međusobna podrška)**
    - Grupni rad podstiče razmenu iskustava i međusobno osnaživanje učesnica.
    - Korišćenje metoda „kruga podrške“ i deljenje ličnih priča jača osećaj zajedništva i normalizuje iskustva.
    - Poseban akcenat je na stvaranju sigurnog prostora i empatijskoj komunikaciji.
4. **Individualna refleksija**
    - Iako program traje kratko, predviđeno je vreme za lični rad i introspektivne zadatke (vođenje mini-dnevnika, mapiranje simptoma, kreiranje ličnih ciljeva).
    - Ovaj deo doprinosi personalizaciji programa i omogućava učesnicama da povežu naučeno sa sopstvenim iskustvom.
5. **Inovativne tehnike i alati**
    - Program uključuje savremene psihološke i koučing alate, poput strukturisanih vizualizacija i rada sa simbolima, koji olakšavaju introspektivan rad i podstiču kreativno razmišljanje.
    - Poseban akcenat stavlja se na integraciju kognitivnog, emocionalnog i iskustvenog nivoa učenja, kako bi promene bile trajne i duboko ukorenjene.

Ishod edukacije:

Po završetku programa, učesnice će biti u stanju da:

1. Objasne osnovne psihološke, emocionalne, fiziološke i hormonske aspekte peri-, meno- i postmenopauze.
2. Prepoznaju i identifikuju tipične simptome i izazove koje menopauzalne tranzicije donose u svakodnevni život.
3. Razumeju značaj ishrane, pokreta i sna kao resursa za očuvanje energije, emocionalne stabilnosti i opšteg blagostanja.
4. Primene praktične strategije za regulaciju stresa, upravljanje emocijama i jačanje samopouzdanja.

5. Razviju motivaciju i usvoje psihološke tehnike za uvođenje i održavanje zdravih životnih navika.
6. Kreiraju individualni akcioni plan sa konkretnim koracima za unapređenje svog kvaliteta života.
7. Dožive osećaj zajedništva i međusobne podrške kroz deljenje iskustava i grupni rad.
8. Osnaže osećaj sopstvene vrednosti i jasno definišu novu perspektivu na svoje životne uloge i identitet.