

KARIERNO SVETOVANJE



PRAKTIČEN PRISTOP

Učni načrt

Raven, starost učencev:	16-18
Predmet:	Soočanje s stresom
Vključeni predmeti:	Svetovalni razred
Cilji:	Ugotavljanje, kako učinkovito se pregledovanec znajde v težkih situacijah; ali lahko dela pod velikim pritiskom in z veliko čustveno napetostjo; v kolikšni meri uporablja svoje sposobnosti za preprečevanje negativnih posledic stresa.
Predlagano število učencev na skupino:	Individualno delo
Čas glavne dejavnosti:	5-15'
Material:	Test
Kompetence:	Osebna kompetenca.
Predpriprava, če je potrebna:	Opozarjanje na notranje in zunanje dejavnike, ki povzročajo stres.
Pričakovani rezultati:	Vsak učenec se bo lahko opredelil, katero vrsto dela naj izbere glede na odziv na stres.
Pričakovane težave:	Učenci delajo dlje od pričakovanega.

KARIERNO SVETOVANJE



PRAKTIČEN PRISTOP

Morebitni nadaljnji ukrepi:		Razprava o načinih obvladovanja stresa.
ČAS	POSTOPEK (T: UČITELJ; SS: UČENCI)	METODA
3'	Opozarjanje na notranje in zunanje dejavnike, ki povzročajo stres.	Multimedijska tabla, računalnik
12'	Izpolnjevanje testa in seznanitev z rezultati.	Platforma