

# Profil: Osobný expert/expertka

## Pre účasť v programe prevencie „Šialený? No a! V škole fit na duši“

### Predpoklady pre účasť v programe „Šialený? No a! V škole fit na duši“

#### Osobný expert/expertka

- má vlastnú osobnú skúsenosť s duševnými krízami, ochoreniami a ich uzdravením v mladosti a/alebo v mladšom dospelom veku
- má dostatočný odstup od vlastnej krízy alebo ochorenia tak, aby z nich vyvodil/a zmysluplné a poučné skúsenosti pre mladých ľudí v školách
- je dostatočne stabilný/á a empatický/á, aby vydržal/a a zvládol/la skupinovú dynamiku a emocionálne nároky školského dňa spolu s triedou 25 - 30 mladých ľudí a ich učiteľa
- je prínosom svojimi skúsenosťami pre mladých ľudí – žiakov, študentov, vychádza zo situácie, v ktorej sa títo mladí ľudia nachádzajú, dokáže sa naladiť na rôzne vekové skupiny, vcítiť sa do nich, vymeniť sa s nimi – v ideálnom prípade sa stane ich učiteľom života
- vek osobného experta/expertka je druhoradý, pokiaľ sa dokážu dostať do kontaktu so svetom mladých ľudí školského veku. Ako osobný expert/expertka sú však zvlášť žiadaní ľudia, ktorí sú vekovo blízko životu žiakov/čok.

#### Osobný expert/expertka

- je stotožnený s poslaním a víziou spolku Irrsinnig Menschlich e.V. a občianskeho združenie Integra, o. z. a aktívne ich zastupujú,
- úspešne absolvujú trojdňový tréning k programu „Šialený? No a! a Štúdiom fit na duši“ (koncept, stanoviská, postoje, obsah, metodika).

#### Úloha osobného experta/expertiek

- Uskutočňuje školské dni v školách v určenom regióne vo dvojici spolu s odborným expertom/kou Integry, o. z.
- Je dôležitým predovšetkým v tretej časti školských dní, kedy rozpráva o svojich skúsenostiach a pozýva mladých ľudí v škole (žiakov, študentov) k diskusii, k veľkým a malým otázkam a úvahám o duševnom zdraví v mladom veku, najmä o stratégiách zvládania kríz a pomoci sebe samému. Hlavnú zodpovednosť za celkový obsah a organizáciu školského dňa má odborný expert/expertka.

- Prostredníctvom vlastného príbehu sprostredkuje žiakom, študentom najdôležitejšie posolstvá programu „Šialený? No a!“ a „Štúdiom fit na duši“. Cieľom školských dní je odbúrať strach a predsudky, sprostredkovať dôveru a spôsoby riešenia, ako v krízovej situácii včas privolať pomoc a nastaviť pohodu v triede.
- Mal by sa zúčastniť najmenej troch školských dní „Šialený? No a! V škole fit na duši“ za jeden rok.

## Čím by mal /mala ešte osobný expert/expertka disponovať

### Vedomosti/prax

- dobré znalosti konceptu, metodiky a didaktiky „Šialený? No a!“ a „Štúdiom fit na duši“
- dobre sa orientovať vo vlastnej kríze a jej zvládaní: Čo by mohlo byť užitočné pre mladých ľudí?

### Motivácia

- záujem o cieľovú skupinu žiakov a ich učiteľov
- ochota podeliť sa o svoj životný príbeh, hovoriť o krízach, ochoreniach a ich prekonávaní
- identifikovanie sa s úlohou osobného experta/ky a reprezentanta/tky občianskeho združenia Integra, o. z

### Postoj

- chápaný a pozorný postoj, optimizmus, dôvera
- zodpovednosť voči školám, učiteľom, žiakom/čkám
- oceňujúce vystupovanie voči všetkým partnerom a podporovateľom školského programu

### Tréning a skupinová dynamika

- dobré komunikatívne schopnosti
- prívetivosť a humor
- schopnosť sebareflexie

## Kontaktná osoba pre Vás:



### **Jana HUROVÁ - INTEGRA, o. z.**

Koordinátorka programu „Šialený? No a!“ pre Slovensko

Tel.: +421/918 567854

E-mail: [jankahurova@integradz.sk](mailto:jankahurova@integradz.sk)