



Priloga 3_Obralec za pripravo programov

Naziv programa	Krepitev zdravja in obvladovanje psihofizičnih obremenitev s pomočjo masaže
Področje	STORITVE
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravljalcev programa)	Šolski center Slovenj Gradec Zdenka Kočivnik Lesjak
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Udeleženci programa bodo izboljšali kompetence na storitvenem področju masaže. Izboljšali bodo učinkovitost in kakovost svojega dela ter bodo usposobljeni za izvajanje klasične masaže hrbta in samomasaže, sprostilne masaže nog in glave ter s tem za krepitev svojega zdravja in preprečevanja škodljivih posledic zaradi fizičnih in psihičnih obremenitev dela.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	V skladu z Resolucijo o Nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2013–2020 je potrebno v okviru tretjega prednostnega področja – usposabljanje in izpopolnjevanje za potrebe dela – spodbujati razvoj in izvajanje izobraževalnih programov in dejavnosti, ki bodo prilagojene razvojnim potrebam trga dela. Trg dela in dela so vedno bolj zahtevna in pričakuje se zdravega, motiviranega, učinkovitega človeka z visoko čustveno inteligenco. Dodatno neformalno izobraževanje na področju klasične masaže, sprostilnih tehnik, sprostilne masaže nog in glave ter samomasaže, pripomore h zavedanju pomena lastnega zdravja ter motivira udeleženca za krepitev lastnega zdravja. V procesu izobraževanja pridobi znanja in spretnosti masaže za samopomoč in pomoč sodelavcem ob manjših psihofizičnih težavah. Kompetence bistveno pomagajo k izboljšanju učinkovitosti in kakovosti dela.
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina so zaposleni, ki želijo pridobiti znanje in spretnosti za krepitev psihofizičnega stanja s pomočjo masaže in sprostilnih tehnik za namen krepitve zdravja, povečanja motivacije in izboljšanja kvalitete dela ter učinkovitosti: Ciljne skupine bodo: <ul style="list-style-type: none">• zaposleni, ki se pri svojem delu srečujejo s psihofizičnimi obremenitvami• zaposleni, ki so motivirani za krepitev zdravja• zaposleni, ki bi zaradi dodatnih znanj masaže lažje konkurirali na trgu dela



Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega, samostojnega podjetnika ali kmeta.
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilj programa je izboljšanje poklicnih in delovnih zmožnosti na lastnem poklicnem področju ter motiviranost zaposlenih za krepitev lastnega zdravja v namen izboljšanja učinkovitosti in kakovosti dela ter obvladovanja psihofizičnih obremenitev.
Obseg programa (skupno št. ur)	50
Oblika dela	Kontaktne ure On line delo (max 50% celotnega programa) Izdelek ali storitev Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	10
Praktični del (št. ur)	40
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti
Pogoji za končanje programa	80% prisotnost in aktivno sodelovanje v programu
POSEBNI DEL	
Vsebine programa	<ul style="list-style-type: none">• Zdravje (telesno, duševno), osnove ergonomije, komunikacija,• Sprostitvene tehnike• Kontraindikacije, indikacije in učinki masaže• Vrste masaž (klasična, limfna drenaža, refleksna masaža stopal, zvočna nega, masaža na masažnem stolu)• Klasična masaža hrbta in vratu• Sprostilna masaža nog in glave
Kompetence , pridobljene s programom	Udeleženeec: <ul style="list-style-type: none">• načrtuje masažo glede na oceno psihofizičnega stanja• pozna indikacije, učinke in kontraindikacije za različne vrste masaže• se zaveda pomena telesnega in duševnega zdravja in je motiviran za krepitev le tega• izvede negovalno, sprostilno in stimulatивно masažo in samomasažo ter pri tem izbere primerno masažno sredstvo• izvede sprostilno tehniko• upošteva osnovne higienske standarde



	<ul style="list-style-type: none">• kontrolira lastno delo
Spretnosti , pridobljene s programom	Udeleženec: <ul style="list-style-type: none">• pripravi prostor, pripomočke, sebe in uporabnika za masažo ali izvedbo sprostitvene tehnike• obvlada tehnike klasične masaže: gladenje, gnetenje, udarjanje, tresenje, utiranje, stiskanje• izvaja klasično masažo hrbta in vratu z uporabo različnih tehnik klasične telesne masaže• izvaja sprostilno stimulatивно ali negovalno masažo in samomasažo• izvaja sprostilno masažo nog in glave• izvaja sprostitvene tehnike (dihanje, meditacija..)
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	<ul style="list-style-type: none">• udeleženec pozna masažna sredstva• upošteva pravila o varnosti in zdravju pri delu,• učinkovito komunicira v delovnem timu,• je motiviran za lastno zdravje• zazna pri sebi psihofizične obremenitve in se zna sprostiti
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov-modulov, časovni obseg)	<ul style="list-style-type: none">• Zdravje (telesno, duševno), osnove ergonomije, komunikacija 3 ure teoretično• Sprostitvene tehnike 4 ure praktično• Kontraindikacije, indikacije in učinki masaže 5 ur teoretično• Vrste masaž (klasična, limfna drenaža, refleksna masaža stopal, zvočna nega) in tehnike klasične masaže 2 uri teorije in 4 ure praktično• Klasična masaža hrbta in vratu 12 ur• Sprostilna masaža nog in glave 12 ur• Masaža hrbta na masažnem stolu 8 ur
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	Kadrovski pogoji: <ul style="list-style-type: none">• višješolska izobrazba s področja fizioterapije in najmanj 5 let delovnih izkušenj s področja fizioterapije ali• visoka strokovna izobrazba s področja zdravstvene nege in najmanj 5 let delovnih izkušenj na področju masaže



--	--

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Program	Datum	Odobril	Zavrnil - Opombe
Programski odbor	17. 9. 2018	DA	
Svet zavoda potrdil	27. 9. 2018	DA	

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada