



Priloga 3_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	Kako svoje poslovanje brez stresa prestaviti na online
Področje	Tehnika
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripraviljalcev programa)	Gimnazija, elektro in pomorska šola Piran Tamara Kavs
Kratek opis programa (max. 150 besed)	<p>Program, ki smo ga pripravili zajema module, kjer udeleženci spoznavajo možnosti prenosa poslovanja delno ali v celoti na internet. Ker spremembe s seboj prinesejo tudi stres, želimo, da udeleženci spoznajo tudi zakonitosti delovanja stresa in njegove posledice ter različne načine soočanja oz. preprečevanja negativnih posledic stresa. Program je v celoti prilagojen novi situaciji povezani z epidemijo COVID-19, ko je raven stresa v družbi zaradi omejevalnih ukrepov čedalje večja.</p> <p>Program je primeren predvsem za samostojne podjetnike in zaposlene v manjših podjetjih, ki nimajo zaposlenih informatikov in marketinške službe, ki skrbi za izdelavo profilov na socialnih omrežjih in spletnih strani ter za promocijo podjetja na socialnih omrežjih.</p> <p>Z znanjem, ki ga bodo pridobili, udeleženci lahko izdelajo profile na različnih online platformah, spoznajo osnove izdelave spletnih strani, spoznajo platforme, ki jih lahko uporabijo za izvedbo lastnih online izobraževanj, ob enem pa se urijo v obvladovanju stresnih situacij, ki jih uvajanje novosti prinaša.</p>
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>V letošnjem letu je zaradi razglašene epidemije in posledičnega ustavljanja poslovanja na praktično skoraj vseh področjih, večina podjetij prisiljena razmišljati o spremembah načinov poslovanja. Celotno prebivalstvo je zaradi epidemije Covid 19 izpostavljeno velikim stresnim obremenitvam. Znašli smo se v nepoznanih okoliščinah, ne vemo kaj nas čaka. Veliko podjetjem grozi zapiranje dejavnosti in odpuščanje delavcev, na drugi strani pa je velik delež zaposlenih preobremenjen (zdravstveni delavci, učitelji, policija...). Iz medijev lahko razberemo, da veliko podjetij razmišlja o zapiranju svojih poslovalnic, nekateri pa želijo svoje poslovanje preseliti na internet. Predvidevamo, da so jo v času « lock downa », najbolj odnesla podjetja, ki so že prej svoje poslovanje bazirala na poslovanju preko interneta. V zadnjih mesecih je na socialnih omrežjih opaziti povečano ponudbo raznih storitev, ki jih prej na internetu ni bilo zaznati. Program zato želimo ponuditi tistim podjetjem, ki se zaradi premalo znanja, vstopa na internet bojijo in bojijo se stroškov, ki jih to za seboj prinese. Denarja, ki bi ga lahko investirala v to, večina najverjetneje nima. S programom</p>



	<p>izobraževanja želimo zaposlene naučiti kako se poslužiti brezplačnih ali relativno ugodnih možnosti poslovanja in promocije, ki jih ponuja splet in ob tem doživeti čim manj stresa.</p> <p>Vsaka sprememba namreč prinaša določeno mero stresa. NIJZ prepoznava problem in na svojih spletnih straneh redno objavlja smernice, članke za lažje soočanje s situacijo. Na svoji spletni strani celo ponujajo storitve psihološke podpore prebivalstvu (https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne, https://www.nijz.si/sl/zazivel-nov-telefon-za-psiholosko-podporo-ob-epidemiji-covid-19-080-51-00). Predvidevamo lahko, da se bo na račun negotovih razmer, omejevanja, karanten itd. povečala poraba antidepresivov, pomirjeval, raznih opojnih substanc, kar pa za dolgoročno zdravo družbo ni najboljša rešitev. Ta problem prepoznava tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Po njihovih podatkih, je stres eden največjih zdravstvenih in varnostnih izzivov, s katerimi se srečujemo v Evropi. Menijo pa, da se lahko zgodi, da bi leto 2020, zaradi epidemije Covid 19 in z njo povezane problematike grožnje propada podjetij, strah pred boleznijo..., pustilo posledice na duševnem zdravju, če ne ukrepamo pravočasno.</p> <p>Strokovnjaki NIJZ, za preprečevanje stresa svetujejo izobraževanje na področju tehnik zmanjševanja stresa (tehnike sproščanja). »Izvajanje teh bo dolgoročno koristilo tako njemu kot tudi organizaciji.« (NIJZ, Duševno zdravje na delovnem mestu, 2015)</p>			
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<ul style="list-style-type: none"> - samozaposleni - srednji menedžment 			
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega, samostojnega podjetnika			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilj izobraževanja je udeležence opremiti z znanji in kompetencami za prenos svojega poslovanja delno ali v celoti v online okolje, se s tem prilagoditi razmeram v času epidemije (Covid 19 ali katerekoli druge v prihodnosti) in ob tem doživeti čim manj stresa.			
Obseg programa (skupno št. ur)	50			
Oblika dela	Kontaktne ure	*On line delo	Samostojno delo	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)		50		
Praktični del (št. ur)				
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)		Lista prisotnosti		



*Oblika on line dela	Video konferenca	Spletna učilnica	Drugi načini digitalne komunikacije	Samostojno delo
Število ur	40			10
Način evidentiranja (posnetek video konference, zajem zaslonske slike, elektronski izpis spletne učilnice, lista prisotnosti, e-mail komunikacija...)	Lista prisotnosti Posnetek videokonference, zajem zaslonske slike			Izdelan izdelek
Pogoji za končanje programa	80% udeležba, oddaja predvidenih nalog			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<p>Vsebinski sklop – Moja online persona</p> <ul style="list-style-type: none"> - kako izdelati in najbolje izkoristiti svoje poslovni profile na socialnih omrežjih (Facebook, Instagram, Pinterest...) - kako izdelati poslovni YouTube kanal, - kako izdelati Google My business profil, <p>Vsebinski sklop – Orodja za delo online</p> <ul style="list-style-type: none"> - spoznavanje platform za gostovanje z online izobraževanji (ZOOM, Teams, Teachable, Udemy), - koraki priprave online tečaja, - uporaba pripomočkov (video, avdio tehnologija), - spoznavanje programa za urejanje video materialov. <p>Vsebinski sklop – Novi časi zahtevajo prilagoditve in povzročajo veliko stresa</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaj je stres in zakaj ga doživljamo - načini reagiranja na stres - stopnje stresa - povezava stresa in izgorelosti - spoznavanje tehnik, metod in strategij za preprečevanje stresa ter preizkus in osvojitve nekaterih izmed njih (meditacija, vizualizacija, moč misli, digitalni detox, aromaterapija, moč spanja, masaža, Dnevnik hvaležnosti, afirmacije, prepoznavanje čustev, Tehnika čustvene sprostitve (EFT), vaje za možgane, fizična aktivnost (raztezanje, sproščanje, joga, Tibetanske vaje pomlajevanja, sprehodi v naravi, tek, boks, ples...) 			
Kompetence , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none"> - poznavanje e-platform in osnovnih funkcionalnosti vezanih na predstavitev - poznavanje platform za gostovanje on-line in izvedba videokonference - poznavanje značilnosti stresa, izgorelosti in uspešno upravljanje s stresom, 			



	<ul style="list-style-type: none"> - poznavanje različnih tehnik za preprečevanje negativnih posledic stresa in zmožnost uporabe različnih tehnik sproščanja stresa 												
Spretnosti , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none"> - udeleženec pozna različne platforme in zna narediti krajše predstavitve svoje dejavnosti - udeleženec zna pripraviti videokonferenco v različnih platformah - udeleženec izobraževanja zna uporabiti različne tehnike sproščanja stresa (meditacija v namene sprostitve stresa, priprav mešanic eteričnih olj proti stresu, uporaba osnovnih tehnik EFT (Emotional Freedom Technique), uporaba različnih fizičnih tehnik sproščanja stresa) 												
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	<ul style="list-style-type: none"> - vseživljenjsko učenje - komuniciranje - uporaba IKT - reševanje problemov - načrtovanje in organizacija - prilagajanje in fleksibilnost - osebni razvoj - iniciativnost - sposobnost reševanja problemov v poklicnem okolju 												
Organizacija izobraževanja	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Vsebinski sklop</th> <th>Čas trajanja</th> <th>**Oblika dela</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Vsebinski sklop – Moja online persona</td> <td>15h</td> <td>Video konf. Samostojno delo</td> </tr> <tr> <td>2. Vsebinski sklop – Orodja za delo online</td> <td>15h</td> <td>Video konf. Samostojno delo</td> </tr> <tr> <td>3. Vsebinski sklop – Novi časi zahtevajo prilagoditve in povzročajo veliko stresa (spoznavanje stresa, tehnike, metode in strategije za preprečevanje negativnih učinkov stresa)</td> <td>20h</td> <td>Video konf. Samostojno delo</td> </tr> </tbody> </table>	Vsebinski sklop	Čas trajanja	**Oblika dela	1. Vsebinski sklop – Moja online persona	15h	Video konf. Samostojno delo	2. Vsebinski sklop – Orodja za delo online	15h	Video konf. Samostojno delo	3. Vsebinski sklop – Novi časi zahtevajo prilagoditve in povzročajo veliko stresa (spoznavanje stresa, tehnike, metode in strategije za preprečevanje negativnih učinkov stresa)	20h	Video konf. Samostojno delo
Vsebinski sklop	Čas trajanja	**Oblika dela											
1. Vsebinski sklop – Moja online persona	15h	Video konf. Samostojno delo											
2. Vsebinski sklop – Orodja za delo online	15h	Video konf. Samostojno delo											
3. Vsebinski sklop – Novi časi zahtevajo prilagoditve in povzročajo veliko stresa (spoznavanje stresa, tehnike, metode in strategije za preprečevanje negativnih učinkov stresa)	20h	Video konf. Samostojno delo											
	Naloge posredovane udeležencem	Predviden časovni okvir											
**Spletna učilnica	1. Vsebinski sklop: <ul style="list-style-type: none"> - Izdelava poslovnega Facebook profila /strani /skupine - Izdelava Instagram poslovnega profila - Izdelava YouTube poslovnega kanala 	1h 1h 1h											



	- Izdelava pisne zasnove lastne spletne strani - izdelava Google My business profila	1h 1h
	2. Vsebinski sklop: - izdelava in obdelava 2 minutnega promocijskega videoposnetka	5h
	3. Vsebinski sklop: - Naloga: Dnevnik hvaležnosti - Vaja: Prepoznavanje čustev - Naloga: Izdelava kroga ravnovesja	2h
**Drugi načini digitalne komunikacije	/	
**Samostojno delo	Predelava video gradiva, opravljene naloge	
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	Univerzitetni diplomirani pedagog – andragog Diplomirana naturopatinja	

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	4. 12. 2020	da	
Svet zavoda potrdil	14. 1. 2021	da	