



### Priloga 3\_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

<b>Naziv programa</b>	Krepitev lastnega psihofizičnega ravnovesja - ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo.			
<b>Področje</b>	Storitve			
<b>Predlagatelj programa</b> (ime šole in imena pripraviljalcev programa)	Šolski center Velenje, Nina Gošnik Simeonovič			
<b>Kratek opis programa</b> (max. 150 besed)	Program je namenjen posameznikom, ki se zavedajo globokega pomena vsakodnevnega psihofizičnega ravnovesja, so motivirani za pridobitev novih teoretičnih znanj, spoznanj o sebi ter se priučiti tehnik samopomoči za lažje vzpostavljanje vsakodnevnega psihofizičnega počutja in ravnovesja.			
<b>SPLOŠNI DEL</b>				
<b>Utemeljenost</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Izboljšanje kompetenc zaposlenih za zmanjšanje neskladij med usposobljenostjo in potrebami trga dela.			
<b>Ciljna skupina</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Zaposleni, ki potrebujejo dodatna usposabljanja, kvalifikacije ali prekvalifikacije, zaradi potreb na trgu dela in delovnem mestu.			
<b>Pogoji za vključitev v program</b> (v skladu z razpisom)	Zaposlene osebe, ki potrebujejo dodatna usposabljanja, kvalifikacije ali prekvalifikacije, zaradi potreb na trgu dela in delovnem mestu.			
<b>Cilji programa</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Povečati vključenost zaposlenih v programe nadaljnega poklicnega izobraževanja in usposabljanja ter izboljšati njihove kompetence zaradi potreb na trgu dela, večje zaposljivosti in mobilnosti med področji dela ter osebnega razvoja in delovanja v sodobni družbi.			
<b>Obseg programa</b> (skupno št. ur)	<b>64 ur</b>			
<b>Oblika dela</b>	<b>Kontaktne ure</b>	<b>On line delo</b> (max 50 % celotnega programa)	<b>Izdelek ali storitev</b>	<b>Drugo</b> (navedite)
<b>Teoretični del</b> (št. ur)	38	2	/	/
<b>Praktični del</b> (št. ur)	21	3	/	/
<b>Način evidentiranja</b> (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	lista prisotnosti	lista prisotnosti	/	/
<b>Pogoji za končanje programa</b>	80% prisotnost			
<b>POSEBNI DEL</b>				
<b>Vsebine programa</b>	<b>1. modul:</b>			



**Vsebina (teoretični in praktični del):**

- Vpliv misli na posameznikovo počutje
- Avtomatske misli
- Telesni občutki - adrenalinski odziv
- Kako lahko spremenimo svoje misli
- Razumevanje povezave med mislimi, občutki in vedenji
- Izzivanje misli

**2. modul:**

**Vsebina (teoretični in praktični del):**

- Stres in izgorelost
- Vpliv stresa na psihofizično ravnovesje posameznika
- Pozitiven in negativen stres
- Simptomi stresa in izgorelosti
- Stres na delovnem mestu
- Kako se zavarovati pred izgorevanjem v službi
- Samopomoč in preventiva pri prekomernem doživljanju stresa in izgorevanju
- Pet časovnih perspektiv in moja časovna perspektiva

**3. modul:**

**Vsebina (teoretični in praktični del):**

- Čustva
- Ravnanje s čustvi
- Doživljanje čustev
- Misli in čustva
- Zavestno sodelovanje s čustvi
- Čustvena jasnost oziroma katera čustva doživljam in zakaj

**4. modul:**

**Vsebina (teoretični in praktični del):**

- Prepričanja
- Pomen poznavanja lastnih prepričanj
- Ozaveščanje prepričanj, ki jih gojim o svetu
- Ozaveščanje prepričanj, ki jih gojim o sebi
- Kreiranje pozitivnih oz. manj omejujočih prepričanj o sebi in o svetu

**5. modul:**

**Vsebina (teoretični in praktični del):**

- Pomen in uporaba tehnik sproščanja
- Mišična relaksacija
- Dihanje s podaljšanim izdihom



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Progresivno mišično sproščanje</li><li>- Dihanje z ozaveščanjem</li><li>- Hitra sprostitvena tehnika</li><li>- Preusmerjanje pozornosti na nevtralne dražljaje z namenom utišanja negativnih misli</li></ul> <p><b>6. modul:</b></p> <p><b>Vsebina (teoretični in praktični del):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kaj je čuječnost?</li><li>- Osnove čuječnosti</li><li>- Pomen preusmerjanja pozornosti od vaših misli na vaše vedenje v tem trenutku</li><li>- Sprejemanje svoje trenutne izkušnje in nepopolnost čuječnosti</li><li>- Ali nam neprestano razmišljanje koristi?</li></ul> <p><b>7. modul:</b></p> <p><b>Vsebina (teoretični in praktični del):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kompetenca osebne odgovornosti</li><li>- Področja mojega življenja</li><li>- Dejavniki vplivanja</li><li>- Vloga žrtve.</li><li>- Prezemanje odgovornosti</li><li>- Postavljanje ciljev</li><li>- Načrtovanje dejavnosti za doseg željene spremembe</li></ul> <p><b>8. modul:</b></p> <p><b>Vsebina (teoretični in praktični del):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ključni elementi kompetence odzivnosti oz. proaktivnosti</li><li>- Akcijski načrt dejavnosti</li><li>- Dva načina reagiranja na dogodke</li><li>- Splošno o odzivnosti in proaktivnosti</li><li>- Območje vpliva lastnega delovanja</li><li>- Postavljanje ciljev</li></ul>
<p><b>Kompetence</b>, pridobljene s programom</p>	<p>Udeleženci bodo pridobili sledeče kompetence:</p> <p><b>1. modul:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bolj zavestno prepoznavajo avtomatske misli,</li><li>- se zavedajo možnosti nadzora in izbire misli,</li><li>- se zavedajo povezave med mislimi, občutki in lastnim vedenjem,</li><li>- se zavedajo, kako razmišljajo o sebi, svetu in drugih ljudeh.</li></ul> <p><b>2. modul:</b></p>



- poznajo osnove stresa in izgorelosti,
- prepoznajo znake doživljanja prekomernega stresa in lastnega izgorevanja,
- spoznajo osnovne tehnike sproščanja in jih preizkusijo,
- okrepijo pomen psihofizičnega ravnovesja,
- spoznajo, kako se zavarovati pred izgorevanjem v službi,
- spoznajo lastno časovno perspektivo.

3. modul:

- nadgradijo poznavanje in pomen čustvene inteligence,
- lažje prepoznajo svoja čustva in čustva drugih,
- se spoznajo z ustreznim izražanjem čustev v konfliktnih situacijah,
- se spoznajo z zavestnim odločanjem glede doživljanja čustev.

4. modul:

- bodo bolj zavestno prepoznavali svoja prepričanja,
- se bodo bolj zavedali pomena lastnih prepričanj in možnosti menjave le teh,
- ozavestili nekatera prepričanja, ki jih gojijo o sebi in o svetu.

5. modul:

- bodo spoznali različne tehnike sproščanja in preusmerjanja misli ter samopomirjujoče misli
- osvojili pomen lastne dnevne psihične sprostitve,
- preizkusili sproščanje napetosti z dihanjem,
- spoznali koristi nadzorovanega dihanja.

6. modul:

- bodo spoznali učinkovito orodje, tehniko čuječnosti,
- spoznali pomen sprejemanja trenutnega doživljanja,
- spoznali kratke in preproste vaje čuječnosti.

7. modul:

Udeleženci:

- bodo spoznali pomen ustreznega ukrepanja in prevzemanja odgovornosti za svoja dejanja,
- ozavestili možnost prevzema odgovornosti za svoja dejanja,
- okrepili moč, da lahko vplivajo na potek dogodkov,
- pripravili načrt dejavnosti za doseg željenega cilja.

8. modul:

- bodo spoznali osnove strateškega razmišljanja o svoji prihodnosti,



	<ul style="list-style-type: none"><li>- bodo ozavestili možnosti zaznavanja priložnosti, planiranja in načrtovanja aktivnosti za doseg željenega cilja,</li><li>- spoznali prednosti in slabosti odzivanja: »plavanje s tokom« ali zaznavanja priložnosti in »akcije«.</li></ul>
<b>Spretnosti</b> , pridobljene s programom	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Udeleženci spoznajo pomen misli, se nekaj naučijo o avtomatskih mislih, spoznajo lastno odzivanje in telesne občutke, ki jih sprožijo določene misli ter se spoznajo z tehnikami spreminjanja svojih misli in njihovega nadzora.</li><li>2. Udeleženci se spoznajo s stresom, z možnimi dejavniki izgorevanja na delovnem mestu, z znaki in simptomi stresa in izgorelosti posameznika, s samopomočjo in preventivo pri izgorevanju.</li><li>3. Udeleženci pridobijo nekaj znanja o mehaniki čustvovanja, razširijo zavedanje o nekaterih lastnih mehanikah čustvovanja in izboljšajo oz. nadgradijo nekatere elemente dela z lastnimi čustvi.</li><li>4. Udeleženci bodo spoznali lastna prepričanja in na simbolni ravni spremenili negativna in omejujoča prepričanja, ki jih gojijo o svetu in o sebi v pozitivna in manj omejujoča oz. ne omejujoča.</li><li>5. Udeleženci bodo spoznali in preizkusili določene tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja pozornosti in poglobili zavedanje pomena vsakodnevne psihične sprostitve.</li><li>6. Udeleženci bodo spoznali osnove metode čuječnosti, učinkovitega orodja za sprejemajoče preusmerjanje njihove pozornosti od njihovih misli na njihovo doživljanje v določenem trenutku.</li><li>7. Udeleženci bodo spoznali pomen spoznavanja, prepoznavanja in ozaveščanja kompetence osebne odgovornosti. Opredelili bodo področja v življenju, s katerimi so ne/zadovoljni in željeno/idealno stanje na težavnih področjih.</li><li>8. Udeleženci bodo spoznali ključne kompetence proaktivnosti, ozavestili možnost izbire načina reagiranja na dogodke, spoznali območje vpliva in območje izven našega vpliva in izdelali akcijski načrt in postavili cilje za doseg željenega rezultata.</li></ol>
<b>Splošne kompetence</b> , dopolnjene s programom	<ul style="list-style-type: none"><li>- kompetenca odzivnosti oz. proaktivnosti</li><li>- kompetenca osebne odgovornosti</li><li>- emocionalne kompetence</li><li>- odnosne kompetence</li><li>- kompetenca osebnega razvoja</li></ul>
<b>Organizacija izobraževanja</b> (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)	<b>8 modulov po 8 ur (1 modul 8 ur deljen 2x po 3 ure, 2 uri delo doma)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Vsebinski sklopi:</b></li><li>- <u>1. modul: Misli, telesni občutki in vedenje</u></li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>2. modul: Stres in izgorevanje na delovnem mestu</u></li><li>- <u>3. modul: Čustva in ravnanje s čustvi</u></li><li>- <u>4. modul: Kreacija lastne realnosti; moč prepričanj in emocij, ki jih gojim</u></li><li>- <u>5. modul: Tehnike sproščanja</u></li><li>- <u>6. modul: Metoda čuječnosti – učinkovito orodje</u></li><li>- <u>7. modul: Prezemanje odgovornosti</u></li><li>- <u>8. modul: Odzivnost oz. proaktivnost</u></li></ul>
<b>Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa</b> (stopnja in smer izobrazbe)	<ul style="list-style-type: none"><li>- univerzitetna diplomirana socialna delavka/delavec</li></ul>

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	25.9.2018	DA	
Svet zavoda potrdil	31.8.2018	DA	