



### Priloga 3\_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

<b>Naziv programa</b>	<b>Usposabljanje iz področja obvladovanja psihičnih obremenitev za zaposlene v stresnih delovnih okoljih</b>
<b>Področje</b>	<b>Storitve</b>
<b>Predlagatelj programa</b> (ime šole in imena avtorjev programa)	<b>Polona Kramar , Šolski center Novo mesto</b> <b>Ksenija Lorber, Poslovno svetovanje in mediacija, Ksenija Lorber, s. p.</b> <b>Komunala Novo mesto d.o.o.</b>
<b>Kratek opis programa</b> (največ 150 besed)	Usposabljanje je za zaposlene, ki so direktno soočeni s tragičnimi dogodki s smrtnimi izzivi, ob raznih nesrečah, samomorih in drugih tragičnih dogodkih. V programu so vsebine, ki zaposlene čustveno opolnomočijo, da so lahko, ko so v stiku s prizadetimi sorodniki umrlih, čustveno kos takim dogodkom. V programu pridobijo veščine za empatično komunikacijo s svojci ob takih dogodkih. Program je namenjen za zaposleni v pokopališki in pogrebni službi.
<b>SPLOŠNI DEL</b>	
<b>Utemeljenost</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Zaradi pomanjkanja kadra z ustrezno izobrazbo in usposobljenostjo za delo v pogrebni službi, se je pripravil program usposabljanja, ki bi zaposlenim in novo zaposlenim v tej službi dal dodatna znanja in usposobljenost. Pri analizi izvajanja del zaposlenih v tej službi, se je izkazalo, da imajo zaposleni predvsem pomanjkanje psiholoških znanj, ki bi jim pomagali delati v kritičnih dogodkih. Zaposleni se morajo soočati z odstranjevanjem pri najtežjih prometnih in drugih nesrečah, kar je zelo stresno. Ravno tako se morajo soočati z svojci s katerimi morajo znati ustrezno komunicirati. S tem programom se omogoči dodatno usposabljanje zaposlenih, da pridobijo usposobljenosti iz psiholoških in komunikacijskih znanj na delovnem mestu.
<b>Ciljna skupina</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Program je namenjen zaposlenim v pokopališki in pogrebni službi.
<b>Pogoji za vključitev v program</b> (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega., samostojnega podjetnika ali kmeta.
<b>Cilji programa</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Pridobiti spretnosti in kompetence za:



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznanje poteka stresa in značilnosti stresne situacije ter posledice</li> <li>• nauči se načinov za sposprijemanja z lastnim stresom</li> <li>• zna uporabiti strategije zmanjševanja izpostavljenosti stresu</li> <li>• prepozna svoj čustven odziv na travmatični dogodek</li> <li>• usvoji načine, kako nadzirati svoj čustven odziv na travmatični dogodek</li> <li>• usvoji tehnike soočanja s travmatskim dogodkom</li> <li>• zna uporabiti konstriktivne in empatične načine komunikacije s svojci</li> <li>• prepozna svojo potrebo po pomoči</li> <li>• spozna različne oblike pomoči in prepozna tisto, ki je najbolj učinkovita zanj</li> <li>• nadgraditi in razširiti ter izboljšati kompetence na področju obvladovanja težav ob hitro spreminjajočih se pogojih dela delovnem mestu.</li> </ul> <p>S pridobljenim specialnim znanjem bodo zaposleni v podjetju izboljšali učinkovitost dela ter vplivali na zadovoljstvo, motivacijo in produktivnost.</p>			
<b>Obseg programa</b> (skupno št. ur)	<b>50</b>			
<b>Oblika dela</b>	<b>Kontaktne ure</b>	<b>*On line delo</b>	<b>Samostojno delo</b>	<b>Drugo</b> (navedite)
<b>Teoretični del</b> (št. ur)	<b>24</b>			
<b>Praktični del</b> (št. ur)	<b>26</b>			
<b>Način evidentiranja</b> (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	<b>Lista prisotnosti</b>			
<b>*Oblika on line dela</b>	video konferenca	spletna učilnica	drugi načini digitalne komunikacije	samostojno delo
<b>Število ur</b>				
<b>Način evidentiranja</b> (posnetek video konference, zajem zaslonske slike, elektronski izpis spletne učilnice, lista				



prisotnosti, e-mail komunikacija...)				
<b>Pogoji za končanje programa</b>	Prisotnost na teoretičnem in praktičnem delu v vsaj 80%. Uspešno pripravljen opis ravnanja zaposlenega v kritičnem primeru z zagovorom.			
<b>POSEBNI DEL</b>				
<b>Vsebine programa</b>	<b>1. Izpostavljenost delavca stresu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• pozna potek stres in značilnosti stresne situacije ter posledice na posameznika</li><li>• pozna značilnosti akutnega, zapoznelega in kumulativnega stresa ter ga prepozna pri sebi</li><li>• osvoji načine sposprijemanja z lastnim stresom</li><li>• uporabi načine okrevanja po stresu</li><li>• uporabi strategije zmanjševanja izpostavljenosti stresu</li></ul> <b>2. Čustven odziv na travmatski dogodek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• pozna svoj čustven odziv na travmatski dogodek</li><li>• usvoji načine, kako nadzirati svoj čustven odziv na travmatski dogodek</li><li>• usvoji tehnike soočanja s travmatskim dogodkom</li></ul> <b>3. Prepozna potrebo po pomoči</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• prepozna svojo potrebo po pomoči</li><li>• spozna različne oblike pomoči in prepozna tisto, ki je najbolj učinkovita zanj</li><li>• ve, kje dobiti pomoč</li></ul> <b>4. Komunikacija s svojci, prizadetih v travmatskem dogodku</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• zna uporabiti konstruktivne in empatične načine komunikacije s svojci</li></ul> <b>5. Empatičnost</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Odgovornost, Vprašanja za povratne informacije, Gradimo zaupanje, Sprejemanje raznolikosti in vključenosti, Dajanje konstruktivnih povratnih informacij, Ravnanje s težkimi ljudmi,</li><li>• Upravljanje čustev, Prepoznavanje neverbalnih znakov, Prepoznavanje razlik, Razumevanje različnih stališč, Medosebne spretnosti,</li></ul>			



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sposobnost prepoznavanja težav, Samokontrola, Sposobnost sprejemanja različnih mnenj.</li></ul> <p><b>6. Reševanje problemov in razmišljanje izven okvirov:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analiza konfliktov, Sodelovanje, Ustna komunikacija, Sklic sestankov, Odločanje, Določanje sankcij, Nebesedna komunikacija, Reševanje problema, Smisel za humor, Integracija ciljev, Spremljanje skladnosti, Rekonfiguriranje odnosov, Pravična ločljivost.</li></ul> <p><b>7. Delo v spreminjajočem se delovnem okolju in svetu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• E-okolje in komunikacija, Vodenje, navodila in nadzor pri delu na daljavo,</li><li>• Obremenitve in stres pri spremembah, vloga podjetij, delavcev in vodij v spremenjenih razmerah.</li></ul> <p><b>8. Zaključna delavnica – Ravnanje zaposlenega v kritičnem dogodku – primeri – opisi ravnanj – zagovori.</b></p> <p><b>ČAS USPOSABLJANJA</b></p> <p>Usposabljanje po programu traja 50 pedagoških ur, od tega je 24 ur namenjenih teoretičnemu usposabljanju, 26 pa je praktičnega dela.</p>
<p><b>Kompetence</b>, pridobljene s programom</p>	<p>Udeleženec/zaposleni:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• prepozna potek stresa in značilnosti stresne situacije ter posledice</li><li>• nauči se načinov za sosprijemanja z lastnim stresom</li><li>• zna uporabiti strategije zmanjševanja izpostavljenosti stresu</li><li>• prepozna svoj čustven odziv na travmatični dogodek</li><li>• usvoji načine, kako nadzirati svoj čustven odziv na travmatični dogodek</li><li>• usvoji tehnike soočanja s travmatskim dogodkom</li><li>• zna uporabiti konstriktivne in empatične načine komunikacije s svojci</li><li>• prepozna svojo potrebo po pomoči</li><li>• spozna različne oblike pomoči in prepozna tisto, ki je najbolj učinkovita zanj</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>nadgraditi in razširiti ter izboljšati kompetence na področju obvladovanja težav ob hitro spreminjajočih se pogojih dela delovnem mestu.</li></ul>		
<b>Spretnosti</b> , pridobljene s programom	Udeleženec/zaposleni: S pomočjo teorije in vaj bodo udeleženci pridobili konkretne spretnosti za: <ul style="list-style-type: none"><li>takojšnje in odkrito obravnavanje težav;</li><li>pravilno ravnanje in odzivanje v krizni situaciji s katero so soočeni pri delu</li><li>ustrezno komunikacijo z udeleženci, ki jih srečujejo pri svojem delu</li><li>prepoznavanje in upoštevanje osebnih razlik;</li><li>timsko delo z različnimi sodelavci (kako skupino osredotočiti, da se ne oddaljuje od bistva teme, aktivirati, da sodelujejo vsi udeleženci in združiti, da se na konstruktiven način izoblikuje učinkovita rešitev problemov, izzivov);</li><li>učinkovito sodelovanje.</li></ul>		
<b>Splošne kompetence</b> , dopolnjene s programom	Udeleženec/zaposleni: <ul style="list-style-type: none"><li>nadgradi in razširi ter izboljša kompetence na področju psihološke podpore za ukrepanje v kriznih situacijah;</li><li>uporablja tehnike za učinkovito reševanje problemov, izzivov pri spremembah v delovnem okolju.</li></ul>		
<b>Organizacija izobraževanja</b>	Vsebinski sklop	Čas trajanja	**Oblika dela
<b>1. dan</b>	<b>Izpostavljenost delavca stresu</b>	6 ur	izvajanje predavanj in vaj
<b>2. dan</b>	<b>Čustven odziv na travmatski dogodek</b>	6 ur	izvajanje predavanj in vaj



<b>3. dan</b>	<b>Potreba po pomoči</b>	6 ur	izvajanje predavanj in vaj
<b>4. dan</b>	<b>Komunikacija s svojci, prizadetih v travmatičnem dogodku</b>	6 ur	izvajanje predavanj in vaj
<b>5. dan</b>	<b>Empatičnost</b>	6 ur	izvajanje predavanj in vaj
<b>6. dan</b>	<b>Reševanje problemov in razmišljanje izven okvirov</b>	6 ur	izvajanje predavanj in vaj
<b>7. dan</b>	<b>Delo v spreminjajočem se delovnem okolju in svetu</b>	6 ur	izvajanje predavanj in vaj
<b>8. dan</b>	<b>Zaključna delavnica – Ravnanje zaposlenega v kritičnem dogodku – primeri – opisi ravnanj – zagovori</b>	8 ur	izvajanje predavanj in vaj
<b>Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)</b>	Kadrovski pogoji: visokošolsko znanje s področja psihologije visokošolsko znanje s področja komunikacije		

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	2.12.2021	Da	
Svet zavoda potrdil	23.9.2021	Da	