



Priloga 3_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	Usposabljanje strokovnih delavcev za učinkovitejšo komunikacijo z mladostniki, za zmanjševanje stresa in preprečevanje izgorevanja
Področje	Storitve
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravilcev programa)	Biotehniški izobraževalni center Ljubljana Mag. Marina Vodopivec, Tanja Kek, mag. Tanja Gregorec
Kratek opis programa (max. 150 besed)	<p>Program je namenjen zaposlenim, ki se pri svojem vsakodnevem delu srečujejo z mladostniki (strokovni delavci, vzgojitelji,...) in želijo okrepiti veščine komuniciranja, se učinkovito soočiti z vsakodnevnimi (konfliktnimi) situacijami ter krepiti osebno odpornost, z namenom učinkovitejšega spoprijemanja s stresnimi situacijami ter preprečevanja izgorelosti. Program izobraževanja je zasnovan tako, da se vsak udeleženec seznanja s teoretičnimi osnovami učinkovite komunikacije, preko tega ozavešča svoj komunikacijski stil in načine komuniciranja ter težave, s katerimi se srečuje. Program omogoča krepitev komunikacijskih veščin in veščine dela z vsemi deležniki, s katerimi vstopamo v dnevne interakcije. Poseben poudarek je namenjen spoznavanju značilnosti mladostništva in medgeneracijskim razlikam na področju komunikacije. Program vključuje tudi prepoznavanje različnih tipov vedenja ter pomembnost prepoznavanja in izražanja čustev, kot pomembnega elementa odzivanja in ravnanja v vsakodnevih situacijah. Prav tako ponuja tudi spoznavanje strategij in tehnik sproščanja, vključno s čuječnostjo kot učinkovitim načinom spoprijemanja s stresom in stresnimi situacijami. Udeleženci se bodo seznanili z različnimi metodami učenja, praktično izkustvenega dela, predstavitvami primerov dobrih praks, procesi osebne refleksije pri delu v skupini z namenom pridobivanja novih perspektiv za bolj kakovostno delovanje v prihodnjih poklicnih situacijah. Praktični del programa bo omogočal razviti posamezniku boljši način komunikacije. Konkretna vaja in trening bodo posameznemu udeležencu v pomoč pri prenosu in uporabi znanja v konkretnem delovnem okolju.</p>
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>V skladu z javnim razpisom Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport »Izvajanje programov nadaljnega poklicnega izobraževanja in usposabljanja v letih 2018-2022« ter skladno s cilji projekta MUNERA3 pripravljamo programe izobraževanja in usposabljanj, ki bodo pripomogle k izboljšanju učinkovitosti in kakovosti dela na določenem področju.</p> <p>Stres, ki lahko vodi tudi do izgorelosti, je oblika poklicnega stresa, značilnega za delo z mladostniki. Zato so nujna prizadevanja za zmanjšanje stresa in njegovih negativnih učinkov na zaposlene. Osebnostna čvrstost je povezana z različnimi viri odpornosti posameznika, ki lahko nevtralizirajo</p>



	uničujoče učinke stresa. Pri usposabljanju gre za različne metode učenja, izkustvenega dela, procese osebne refleksije pri delu v skupini z namenom pridobivanja novih perspektiv za izboljšanje komunikacije, učinkovitosti in povečanje kakovosti dela z mladimi.			
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina so zaposleni, ki se pri svojem vsakodnevnem delu srečujejo z mladostniki (strokovni delavci, vzgojitelji,...) in se soočajo z vsakodnevnimi izzivi na področju dela in komunikacije z mladostniki, reševanjem konfliktnih situacij in soočanjem s stresnimi situacijami.			
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Zaposlene osebe.			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilji programa so: <ul style="list-style-type: none"> - izboljšati komunikacijo z mladostniki in drugimi, s katerimi so strokovni delavci v vsakodnevnem stiku, - pridobiti nova znanja na področju komunikacije, tipov vedenj in medsebojnih odnosov, - vzpostaviti boljše medsebojne odnose ter vzdrževati dober stik z mladostniki, - spoznati večšine in tehnike sproščanja za učinkovito spoprijemanje s stresom, - krepiti duševno zdravje, - samo-reflektirati osebne izkušnje in prenašati nova spoznanja, znanja in izkušnje v vsakodnevne situacije, - povečati zadovoljstvo in večjo učinkovitost na delovnem mestu in v osebni življenju, - nadgrajevati profesionalni razvoj strokovnih delavcev. 			
Obseg programa (skupno št. ur)	52			
Oblika dela	Kontaktne ure	*On line delo	Samostojno delo	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	26	/	/	/
Praktični del (št. ur)	26	/	/	/
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				
Način evidentiranja (posnetek video konference, zajem zaslonske slike, elektronski izpis spletne učilnice, lista prisotnosti, e-mail komunikacija...)				
Pogoji za končanje programa	<ul style="list-style-type: none"> - obvezna prisotnost na usposabljanju v minimalnem obsegu 80 %, - aktivno sodelovanje v programu, - ustna predstavitev refleksije. 			



POSEBNI DEL

Vsebine programa

Vsebine, ki smo jih prepoznali kot izredno pomembne in so hkrati pomembne za razvoj komunikacijskih veščin, pokrivajo naslednja pomembna področja:

I del: Psihološke značilnosti razvoja mladostnikov (posebnosti razvojnega obdobja, ugotovitve nevroloških študij glede posebnosti razvoja v mladostništvu).

II. del: Načini in posebnosti komuniciranja mladih

- Najpogostejše težave v komunikaciji z mladimi (vzroki težav in rešitve).
- Prednosti in slabosti verbalne in neverbalne komunikacije (pomen kretenj in izrazov).
- Vsebinski in odnosni del komunikacije.
- Umetnost poslušanja – aktivno poslušanje.
- Zaznavni kanali.
- Socialno zaznavanje.
- Elementi dobrega komuniciranja in podajanja povratnih informacij (»feedback«) v povezavi s šolskimi nalogami, projekti itd.
- Pravila komuniciranja v skupini in vodenje skupine
- Reševanje nesporazumov, nesoglasij in sporov z »Jaz sporočili«.
- Zavedanje in upoštevanje obrambnih mehanizmov pri komuniciranju.
- Razumevanje kompleksne komunikacije.
- Razumevanje celotnega obsega prenosljivih veščin komunikacijskega področja.
- Vedenjske veščine (prilagodljivost, odzivnost, vztrajnost, samozaupanje, kreativno mišljenje, pripravljenost na spremembe).
- Učenje učinkovitih učnih poti glede na specifične potrebe posameznika.

III del: Pomen celostnega vedenja, asertivnosti in čustev pri komuniciranju.

- Spoznavanje komponent celostnega vedenja.
- Vplivanje čustvovanja, mišljenja, aktivnost, fiziologije na učinkovito delovanje.
- Prepoznavanje delovanja celostnega vedenja v povezavi s komunikacijo v interakcijah.

Skrb za odnos v komunikaciji.

- Pomen skrbi za dober odnos v komunikaciji.
- Spoznavanje povezovalnih in razdiralnih navad v komunikaciji.
- Izbira drugačnega ravnanje in učinkovitih vedenj za povezovanje.
- Pomen povezanosti v komunikaciji.

Asertivno vedenje in čustva.

- Tipi vedenja (asertivno, agresivno, pasivno in posredno agresivno vedenje).



	<ul style="list-style-type: none"> - Aserktivno vedenje kot veščina za samozavestno ravnanje in učinkovito komunikacijo v posebnih situacijah. - Namen in pomen čustev v komunikaciji. - Razvijanje čustvenega zavedanja – prepoznavanje in obvladovanje čustev. <p>IV. del: Reševanje konfliktov in stresnih situacij</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konflikti in naš pogled na konflikte nekoč in danes. - Prepoznavanje konfliktov in razlika med konflikti, prepiri, nerazumevanjem, različnimi mnenji... - Soočanje s konflikti in uporaba različnih strategij reševanja konfliktov. - Najpomembnejše veščine, ki nam pomagajo pri reševanju konfliktov. <p>V. del: Stres in tehnike spoprijemanja s stresom</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stres kot ovira in kot spodbuda za naše delovanje. - Prepoznavanje stresnih situacij in prekinitev negativne zanke. - Metode in tehnike sproščanja v stresnih situacijah – kaj deluje. - Reševanje problemov – načrtovanje odziva na stresne situacije, izboljšanje delovanja v vsakodnevnem življenju. - Tehnike sproščanja. - Tehnika čuječnosti: učinki čuječnosti v vsakdanjih situacijah.
<p>Kompetence, pridobljene s programom</p>	<p>Udeleženci bodo spoznali značilnosti mladostništva in komunikacijo, ki jo v pretežni meri uporabljajo mladi. Ozavestili bodo svoj način komunikacije in se osredotočili na najpogostejše napake, ki jih pri delu z mladimi zavestno ali podzavestno delajo in se na praktičnih primerih naučili prevzemanja odgovornosti za lastne napake.</p> <p>Udeleženci bodo spoznali značilnosti doživljanja stresa in preventivnega dela pri spoprijemanju s stresom. Spoznali se bodo s tehnikami sproščanja in se učili veščin, s katerimi si lahko izboljšajo svoje počutje za bolj kakovostno delovanje.</p> <p>Z udeležbo v programu bodo udeleženci pridobili socialne kompetence in si okrepili samoiniciativnost, ki jim omogoča boljše reakcije v konkretnem delovnem okolju.</p> <p>Ključne kompetence, pridobljene s programom, so: presojanje in odločanje, prevzemanje odgovornosti za lastne odločitve, soočanje s stresom, pozitivna samopodoba, učinkovito delo z mladostniki, postavljanje prednostnih nalog, učinkovita komunikacija in odnosi v skupini.</p>
<p>Spretnosti, pridobljene s programom</p>	<p>Osvojene komunikacijske veščine izrazito vplivajo na boljše medsebojne odnose tako na delovnem mestu, kot pri delu z mladostniki. Zaposleni bodo pridobili:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodatna znanja s področja komunikacije, - vpogled v medgeneracijske razlike in iskanje pozitivnih točk v teh razlikah,



	<ul style="list-style-type: none"> - znanja iz celostnega vedenja in učinkovitega delovanja v vsakodnevni situaciji, - priložnost za prepoznavanje novih vzorcev vedenja (kdaj, kaj in zakaj izbiramo) v skrbi zase in za druge, - priložnost za ozaveščanje lastnih vzorcev in pridobivanja novih perspektiv za kakovostno delovanje v poklicnih situacijah, - znanja o značilnostih doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine in tehnike spoprijemanja s stresom, - spretnosti za izboljševanje medosebnih odnosov, - prepoznavanje lastnih sposobnosti, ustvarjalnosti in možnosti razvoja, - priložnost za prevetritev lastnih prepričanj, pogledov, stališč in ravnanj, - krepitev notranjih potencialov in zaupanja vase, - priložnost za izmenjavo medsebojnih izkušenj pri delu z mladimi, - priložnost za profesionalno rast in razvoj in povezovanje v skupini. 		
Splošne kompetence, dopolnjene s programom	Udeleženci bodo okrepili kompetence: <ul style="list-style-type: none"> - krepitev zdravja in duševnega zdravja, - komunikacija in odnosi v skupini - profesionalni razvoj - učinkovito delo z mladostniki. 		
Organizacija izobraževanja	Vsebinski sklop	Čas trajanja	**Oblika dela
	Vsebina usposabljanja bo pokrivala naslednja področja: <ul style="list-style-type: none"> - Psihološke značilnosti razvoja mladostnikov (posebnosti razvojnega obdobja, ugotovitve nevroloških študij glede posebnosti razvoja v mladostništvu). - Načini in posebnosti komuniciranja mladih. - Pomen celostnega vedenja pri komuniciranju. - Asertivnost in pomembnost čustev pri komuniciranju. - Reševanje konfliktov in stresnih situacij. - Stres, tehnike spoprijemanja s stresom in tehnike sproščanja 	8 ur 8 ur 8 ur 8 ur 12 ur	Teoretični del - predstavitev teorije po posameznih sklopih. Praktični del – vaje, delo v skupinah, sodelovanje v parih, reševanje osebnostnih vprašalnikov, predstavitev primerov dobrih praks.
	Naloge posredovane udeležencem		Predviden časovni okvir



**Spletna učilnica		
**Drugi načini digitalne komunikacije	e-pošta	
**Samostojno delo		
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	<ul style="list-style-type: none">- visokošolska ali univerzitetna stopnja družboslovne smeri (psiholog, socialni delavec, ...),- izkušnje pri delu z mladimi (vsaj 5 let),- izkušnje z vodenjem skupin (vsaj 5 let),- izkušnje s pedagoškim delom (vsaj 5 let),- zaključeno supervizijsko usposabljanje (licenca za supervizorja).	

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	7. 9. 2021	DA	
Svet zavoda potrdil	9. 9. 2021	DA	