



Priloga 3_Obralec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	OBVLADOVANJE SVOJEGA TELESA, TER ZAVEDANJE ČUSTEV IN ČUTOV S POMOČJO GIBANJA IN SPROŠČANJA
Področje	Storitve
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravilalcev programa)	ŠC Nova Gorica Kuk Petrovčič Branka, prof. športne vzgoje
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Udeleženci bodo skozi praktične delavnice in nekaj teorije izboljšali zavedanje svojega telesa, čustev in čutov. Spoznali bodo različne motorične vaje in oblike zavedanja, ki jim bodo pomagale, da bodo lažje in kakovostnejše opravljali svoje delo, ter se boljše vključevali v proces dela.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>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. Vseživljenjsko učenje za gibanje in socializacijo (čustveno inteligenco) je strategija nudenja neposredne podpore zaposlenim pri njihovem profesionalnem razvoju in lažjemu vključevanju na trg dela. Eden glavnih razvojnih ciljev je ozaveščanje in izobraževanje odraslih o pomenu zdravega življenjskega sloga. Ob tem je zlasti pomembna izbira gibalnih in sprostitvenih programov. Človeško telo je ustvarjeno za gibanje in za uživanje v zavedanju okolja. Moderni človek živi v okolju, ki mu ne omogoča, da izrazi svoje gibalne in socialne (komunikacija, timsko delo, itd.) potencialne. Okolja, v katerih živimo, so rigidna in predvidljiva. Delovna okolja so lahko hrupna, dela se v zaprtih prostorih na umetni svetlobi, v prisilnih položajih in to se lahko odrazi v zakrčenosti telesa. Če temu dodamo še stres, nestimulativno okolje ter sedeč način življenja ob obilju hrane ter splošnemu udobju, lahko pride do pojava različnih bolezni in obolenj, ki lahko zmanjšajo kvaliteto življenja ali pa so celo življenjsko nevarne .</p> <p>Ta program, temelji na celotnem spektru človeka - gibalnih spretnosti, čustvih in čutih. Vpliva na telesne in čustvene sposobnosti posameznika za praktično učinkovitost, pri tem pa cilja na uspešno izvedbo, učinkovitost in prilagodljivost. Človeku omogoča, da sprost svoje gibalne potencialne v okolju, da je bolj v stiku sam s sabo, da zna premagovati delovni in vsakdanji stres ter je bolj sproščen in srečen. Tovrstno gibanje in sproščanje je za vsakogar; kajti osnova so človeške zmožnosti, ki omogočajo vseživljenjsko telesno aktivnost in čustveno inteligenco.</p>



Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina so zaposleni, ki na telesu že čutijo posledice nekaterih negativnih vplivov delovnega mesta. Na njihovo telesno in duševno zdravje vpliva tudi slab način življenja ter splošno pomanjkanje gibanja. Prednostno je namenjen zaposlenim nad 40 letom.			
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Vsi zaposleni			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Glavni cilj programa je razvijanje socialnih in gibalnih zmožnosti iz trenutnega nivoja v višji nivo, kar bo vplivali na vsa področja človekovega življenja. S pomočjo znanja bodo lažje premagovali službene in osebne probleme. S tem se bo na delovnem mestu zmanjšal stres in dvignila se bo energija uslužbenca, kar bo pozitivno vplivalo na večjo storilnost delavca samega in tudi njegovega okolja.</p> <p>Cilj teoretičnega dela programa so teoretično ozaveščanje zaposlenih o pomenu raznih oblik gibanja in učenje strategij spopadanja s stresom.</p> <p>Cilj praktičnega dela je naučiti udeležence funkcionalnih gibanj (teka, poskokov, metov, nošenja,...), ter spopadanja s stresom, kar bo prineslo tudi boljše socialne veščine (sprejemanje različnosti, timsko delo, komunikacija,...) in ozavestiti pomen uporabe tehnik sproščanja in gibanja vsakdan.</p>			
Obseg programa (skupno št. ur)	Skupno število ur je 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 , samostojno izvede izpopolnjene motorične naloge (izbere 3), samostojno vodi in prikaže tehnike sproščanja (izbere 3)			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<p>Tek: za ohranjanje dobre telesne pripravljenosti</p> <p>Joga: za kontrolo telesa in sprostitev po napornem dnevu</p> <p>Vaje za motoriko: preciznost, koordinacija, moč, ravnotežje, hitrost, gibljivost in vzdržljivost</p> <p>TEHNIKE SPROŠČANJA</p>			



	<p>Meditacija: za globoko sproščenost in spoznavanje samega sebe</p> <p>Vizualizacija: dogajajo se vsi tisti nevrofiziološki procesi, ki so značilni za resnično dejavnost</p> <p>Dihalne vaje: za povečanje energije</p> <p>Avtogeni trening: za povečanje samozavesti, mirnosti in obvladovanje samega sebe</p> <p>Progresivna relaksacija: za razlikovanje mišične napetosti</p> <p>Koncentracija: za organizacijo pozornosti, ki nam pomaga izvajati vsakodnevne naloge</p> <p>Masaža s pomočjo valjčkov</p>
Kompetence , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none">- pozna in izvede pravilno tehniko teka- samostojno izvede vaje za počasnejši ali hitrejši tek- pozna kaj pomeni tek za osebno zdravje- uporablja osnove joge kot preventivo za izgorelost- odloča in presoja o gibalnih nalogah, ki so za njih najbolj primerne- samostojno izvede različna gibanja, ki izboljšujejo motoriko- prepozna lastne gibalne pomanjkljivosti- pozna več vrst sprostitvenih tehnik in zna presojati katere so za njih najbolj primerne- pravilno izvaja sprostitvene tehnike- ve kaj pomeni vsakodnevna uporaba sprostitvenih tehnik- zna izvajati masažo s pomočjo masažnih valjčkov
Spretnosti , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none">- osvojitev višjega nivoja konkretnih tehnik učinkovitega gibanja, predvsem z namenom izboljšati motoriko telesa in njihove praktične uporabnosti v vsakdanjem življenju (tek, hoja, poskoki, lovljenje, meti, stabilizacija celega telesa, pravilni vzorci dihanja, osnovni principi aerobne vadbe, ravnotežje na površini v različnih položajih telesa, preciznost izvajanja nalog, različna gibanja v posameznih sklepih, hitrost izvedbe motoričnih nalog)- zazna svoje čustveno stanje in ga obvlada- obvlada tehnike sproščanja- obvladuje stresne situacije- ve kdaj uporabiti katero tehniko sproščanja- obvladuje okolico z zaznavami svojih čutil- obvlada pravilno dihanje- zaznava razliko med napetimi in sproščenimi mišicami- lažje in bolj koncentrirano izvaja delovne naloge- izboljša socialne veščine (komunikacijo, timsko delo,...)



Splošne kompetence, dopolnjene s programom	<ul style="list-style-type: none"> - reševanje gibalnih problemov - osebni razvoj - šola za življenje (omogoča neprestano učenje) - boljše timsko delo in konstruktivno vključevanje v proces dela - dvignjena motivacija (postavljanje lastnih ciljev, načrtovanje poti za njihovo uresničitev, vztrajanje kljub soočanju z ovirami ter ustrezno nagrajevanje samega sebe)
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)	<ol style="list-style-type: none"> 1. TEK 5 ur 2. JOGA 4ure 3. MOTORIČNE VAJE 10 ur 4. TEHNIKE SPROŠČANJA 1 ura <ul style="list-style-type: none"> - meditacija 3 ure - vizualizacija 3 ure - dihalne vaje 3 ure - avtogeni trening 3 ure - progresivna relaksacija 3 ure - koncentracija 3 ure - masaža 2 uri
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	<p>Profesor ŠVZ</p> <ul style="list-style-type: none"> - stalno izpopolnjevanje - večletne izkušnje na področju sprostitvenih tehnik

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	19. 10. 2018	da	
Svet zavoda potrdil	15. 11. 2018	da	