



Priloga 3_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	SR(E)ČNI ZAPOSLENI - UČINKOVITO PREMAGOVANJE STRESA IN PREPREČEVANJE IZGORELOSTI
Področje	storitve
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravjalcev programa)	Nives Počkar
Kratek opis programa (max. 150 besed)	<p>Udeleženci programa bodo spoznali, zakaj je pretirana pridnost škodljiva in ozavestili vzorce vedenja, ki vodijo do izgorelosti. Spoznali bodo zakaj je v osebnih in poslovnih odnosih pomembno postavljati meje. Naučili se bodo prepoznavati razliko med zdravimi in nezdravimi mejami ter presegati neprijetna čustva, ki se jim vzbujajo pri postavljanju mej (strah, krivda). Ozavestili bodo, kako v osebnih in poslovnih odnosih skozi psihološke igre ustvarjajo stresne situacije, se naučili prevzeti odgovornost za svoja vedenja. Skozi skrbno voden proces se bodo naučili ozaveščati in soočati z neprijetnimi čustvi, prepoznati svoje resnične potrebe in jih zadovoljiti na zdrav način. Spoznali bodo, kako z lastnimi mislimi povzročajo stres in se naučili preusmerjati, spreminjati in umirjati svoje misli. Naučili se bodo asertivne komunikacije in začeli na izzive v odnosih gledati z nove perspektive in jih preobrazati v priložnosti za oblikovanje ustvarjalnih odnosov. S pomočjo konkretnih orodij se bodo naučili negovati zdrav odnos do sebe in s tem blažiti tveganja stresa in izgorelosti. To bo neposredno vplivalo na večjo učinkovitost pri delu in jih opolnomočilo, da bodo tudi sami prispevali k dobremu počutju, pozitivni delovni klimi in rasti organizacijske kulture.</p>
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Delo je eno izmed zelo pomembnih področij v življenju vsakega posameznika. Imeti službo oz. delo, za katero si plačan, človeku zagotavlja eksistencialno varnost, ga izpopolnjuje, mu zagotavlja socialno mrežo, prinaša samospoštovanje in samozavest. Po drugi strani pa je lahko delo tudi vir nezadovoljstva in negativnih vplivov na posameznika.</p> <p>Mnogi zaposleni se vse pogosteje, posebej v času epidemije Covid-19 in po njej, soočajo z občutki izčrpanosti, preobremenjenosti, pomanjkanja časa zase, pritiska zahtev na delovnem mestu ali doma. Kadar so te situacije prepogoste, preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajoče, lahko stres vodi v izgorevanje in depresijo. Slednje imam pomembne</p>



	<p>negative posledice za posameznika kakor za delovni proces in celotno organizacijo. Zaradi zahtevnega in odgovornega dela so vodstveni delavci in drugi zaposleni (posebej v zdravstvu, izobraževanju, pri delu z ljudmi kakor tudi sicer) še toliko bolj izpostavljeni stresu. Najpogostejši izvori stresa so skrb za deležnike (bolnike, učence idr.), konflikti v delovni organizaciji, delovni oziroma projektni skupini, strokovna negotovost, hitre spremembe v okolju, zahteve javnosti idr. Izgorelost je pogosto posledica prekomernega, dolgotrajnega delovanja stresa na posameznika. Pojavi se lahko, ko se telo in duševnost posameznika ne moreta več spoprijemati s prekomernimi fizičnimi in psihološkimi obremenitvami.</p>
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Usposabljanje je namenjeno zaposlenim v zdravstvu, zdravstveno-negovalnemu osebju v socialno-varstvenih zavodih, domovih za starejše in zdravstvenih zavodih, vzgojno-izobraževalnih zavodih, javni upravi in zaposlenim v gospodarstvu, ter vodstvenim kadrom, ki si želijo izboljšati poznavanje vzrokov pregorelosti in spoznati ter naučiti uporabe učinkovitih orodij zmanjšanja in obvladovanja tveganja izgorelosti in okrevanja. Poleg tega bodo pridobljene kompetence in veščine prispevale k večjemu zadovoljstvu zaposlenih, boljši organiziranosti in učinkovitosti delovnega procesa in organizacije nasploh. Pridobljene kompetence bodo pozitivno vplivale na osebni razvoj, samopodobo ter delovanje posameznika v delovni organizaciji in sodobni družbi nasploh.</p> <p>Udeleženci usposabljanja bodo nadgrajevali svoje kompetence s področja samo vodenja, razumevanja svojega vedenja v zvezi z opravljanjem dela, obvladovanja čustev, asertivnega komuniciranja, organizacije dela, vodenja v organizaciji, timskega dela, učinkovite porazdelitve nalog, samoiniciativnosti, prilagajanje spremembam in upravljanje z njimi.</p>
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Zaposleni v Sloveniji.
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Cilji programa so:</p> <ul style="list-style-type: none">- ozavestiti in razumeti vedenjske vzorce, ki vodijo v izgorelost,- spoznati tveganja izgorelosti na osebni in organizacijski ravni,- s pomočjo konkretnih pristopov in orodij naučiti se prepoznati in omejiti tveganja izgorelosti,- naučiti se razvijati zdrave navade in ravnanja v zvezi z delom in sicer,- naučiti se prepoznati svoje potrebe in jih zadovoljiti na zdrav in uravnotežen način,



	- izboljšati delovno učinkovitost in organizacijo delovnih procesov,			
Obseg programa (skupno št. ur)	50			
Oblika dela	Kontaktne ure	*On line delo	Samostojno delo	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	25			
Praktični del (št. ur)	25			
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	80% prisotnost v programu.			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<p>Spoznavanje in ozaveščanje vzorcev vedenj, ki vodijo v izgorelost.</p> <p>Pomen zdravih mej v odnosih in pri delu.</p> <p>Čustvena inteligenca in zdravo zadovoljevanje fizičnih, mentalnih in čustvenih potreb.</p> <p>Asertivno komuniciranje.</p> <p>Samopomoč in preventiva pri izgorelosti.</p>			
Kompetence, pridobljene s programom	<p>Udeleženci bodo preko vsebin programa nadgradili temeljne kompetence učinkovitega sodelovanja in proaktivnega delovanja v vseh odnosih in situacijah, ki so pomembne za uspešnost in učinkovitost pri delu na posameznem strokovnem področju.</p> <p>Naučili se bodo ozavestiti in preseči vzorce vedenja, ki vodijo v izgorelost.</p> <p>Naučili so bodo prepoznavati vedenja, zaradi katerih se jim v odnosih vedno znova pojavljajo enaki izzivi.</p>			



Naučili se bodo prepoznavati čustvene sprožilce in obvladovati čustvene reakcije nanje.

Naučili se bodo postavljati zdrave meje v odnosih in pri oziroma v odnosu do dela.

Naučili se bodo asertivnega komuniciranja in postavljanja jasnih in spoštljivih mej v poslovnih in drugih odnosih.

Naučili se bodo prisluhniti sebi, prepoznati svoje potrebe in negujoče poskrbeti zase.

Pridobili bodo znanja za učinkovitejše samovodenje, postavljanje dosegljivih ciljev in ovrednotenje doseženega. Znali bodo učinkoviteje in kakovostneje organizirati delo, povezovati delovno sredino in ustvarjati prijetno delovno okolje, v katerem bodo posamezniki motivirani za delo.

Razvijali bodo znanja za dvig motiviranosti za delo ter zadovoljstvo s sabo in pri delu.

Udeleženci se bodo naučili konstruktivnega postavljanja mej in spoštovanja mej drugih pri delu.

Naučili se bodo graditi pozitivno samopodobo, razvijati pozitivne občutke vrednosti ter posledično večjo učinkovitost, produktivnost, ustvarjalnost pri delu in sposobnost konstruktivnega reševanja izzivov.

Naučili se bodo uporabljati pristope in orodja za hitrejšo okrevanje po izgorelosti.

Zaradi pridobljenih veščin bodo pri svojem delu bolj učinkoviti, njihova komunikacija bo bolj uspešna, delovno kolje manj stresno in s tem bodo bolj obvladana tveganja izgorelosti.

Zaradi pridobljenih kompetenc inveščin bodo pri delu bolj zadovoljni, sodelovalni in manj odsotni zaradi delovnih preobremenitev, izgorelosti in s tem povezanih posledic. Pravočasno bodo zaznavali simptome prekomernega stresa in izgorelosti ter pravočasno in učinkovito omejili dejavnike tveganj in posledic za zdravje in delovni proces.

Pri delu bodo udeleženci posledično bolj samozavestni in suvereni. Lažje in hitreje bodo spremenili vedenje in poiskali primerno orodje za odpravljanje oziroma obvladovanje tveganj stresa in izgorelosti ter znali izkoristiti znanja in



	<p>veščine za hitrejše in učinkovitejše okrevanje v primeru znakov prekomernega stresa in izgorelosti.</p> <p>Pridobili bodo kompetence, ki jim bodo pomagale pri osebnem razvoju. Znanja in informacije, ki jih bodo lahko posredovali sodelavcem in tretjim osebam bodo posledično vplivale na organizacijsko kulturo in uspešnost celotne organizacije.</p> <p>Na ta način bodo udeleženci tudi nadgradili kompetence, ki so nujno potrebne in odločilne za uspešno in učinkovito delo, kot so učinkovito samovodenje, sposobnost samostojnega dela, sposobnost organiziranja dela, medosebna interakcija, boljše prilagajanje stresnim in nepredvidenim situacijam, ustvarjalno razmišljanje, idr.</p>
Spretnosti, pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none">- prepoznavanje vedenj, ki vodijo v prekomerni stres in izgorelost,- prepoznavanje simptomov prekomernega stresa in izgorelosti,- poznavanje in uporaba koncepta asertivne komunikacije,- pripravljenost sodelovanja v skupini, izkazovanje lojalnosti, aktivno delovanje za doseg skupnih ciljev, vzpostavitev ustrezne medosebne komunikacije, spoštovanje mnenj, podajanje in sprejemanje ustrezne povratne informacije, konstruktivno reševanje medosebnih sporov ipd.,- poznavanje in obvladovanje orodij za omejevanje tveganj prekomernega stresa in izgorelosti,- ustvarjanje spodbudnega in učinkovitejšega delovnega okolja,- uporaba orodij hitrejšega okrevanja v primeru prekomernega stresa in izgorelosti.
Splošne kompetence, dopolnjene s programom	<p>Učinkovito organiziranje dela, varovanje zdravja, ustvarjanje kakovostnega delovnega okolja in procesa, samostojno odločanje o izbiri primernega orodja za opravljanje delovnih nalog, racionalno in učinkovito razporejanje delovnega časa, upoštevanje pravil o varnosti in zdravju pri delu, racionalno porabljanje materiala in energije, upošteva pravila o varnosti in zdravju pri delu v delovnih okoljih, učinkovito komuniciranje in odpravljanje komunikacijskih ovir, učinkovito reševanje problemov, kritično razmišljanje, učinkovito vodenje, dvig notranje motivacije, prevzemanje</p>



	odgovornosti za opravljeno delo, aktivno delovanje za doseg skupnih ciljev, delo pod časovnim pritiskom, iniciativnost, prilagajanje in fleksibilnost, osebni razvoj.		
Organizacija izobraževanja	Vsebinski sklop	Čas trajanja	**Oblika dela
	- Spoznavanje in ozaveščanje vzorcev vedenj, ki vodijo v izgorelost:	10 ur	
	- Pomen zdravih mej v odnosih in pri delu:	10 ur	
	- Čustvena inteligenca in zdravo zadovoljevanje fizičnih, mentalnih in čustvenih potreb:	10 ur	
	- Asertivno komuniciranje:	10 ur	
	- Samopomoč in preventiva pri izgorelosti:	10 ur	
		10 ur	
	Naloge posredovane udeležencem		Predviden časovni okvir
**Spletna učilnica			
**Drugi načini digitalne komunikacije			
**Samostojno delo			
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	<ul style="list-style-type: none"> - univ. dipl. psih - univ. dipl. pedagog - univ. dipl. sociolog 		

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	28.1.2020	g DA	
Svet zavoda potrdil	6.2.2020	g DA	
	in 29.9.2021	g	