



Naziv programa	Vitalni zaposleni – vitalno podjetje
Področje	Storitve
Predlagatelj programa	Srednja upravno administrativna šola Ljubljana Dušan Vodeb, Darja Vidovič, Iztok Žgalin Tjaša Küplen
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Udeleženci bodo v programu pridobili znanja za uporabo tehnik za izboljšanje svojega zdravja , boljšo koncentracijo in več učinkovitosti ter obvladovanje stresa. Program pokriva področje zdrave prehrane ter telesne dejavnosti in gibanja Program obsega naslednje sklope : • Vaje na delovnem mestu za zdravo hrbtenico in odpravo bolečin v sklepih • Spreminjanje navad – z boljšimi navadami do več učinkovitosti in manj stresa • Osnove zdravega prehranjevanja • Vaje in tehnike sproščanja za boljši vid in manj utrujenosti • Vadba in spoznavanje zdravilnih “borilnih” veščin za vitalnejše telo in bistrejši um • Zdravilne manualne tehnike za odpravljanje individualnih težav za dvig kondicije (seznanitev s kraniosakralno terapijo - možna kratka seansa za posameznike, ki jih to področje zanima) • Preventivni ukrepi za ohranjanje zdravja s preventivnim pregledom • Osnova joge in praktična predstavitev jogijskih tehnik
SPLOŠNI DEL	



Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Poudarek je na kompetencah za vseživljensko učenje in usposabljanje skladno s Strategijo razvoja Slovenija 2030. Učenje za prihodnost mora udeležence pripraviti za učinkovito reševanje aktualnih delovnih problemov. Gre torej za učenje veščin, ki bodo zlasti v prihodnosti še uporabne. Za tak način dela je potrebo usposobiti zaposlene v generičnih znanjih. V podjetjih se kaže potreba po še boljših odnosih in timskem sodelovanju, kar omogoča samo vitalen in zadovoljen zaposleni. Zato je pomembno učenje kot proces kvalitativnega spreminjana obstoječih pojmov in pogledov, proces postopnega ustvarjanja smisla, globljega razumevanja, ustvarjanja pomena in s tem tudi spreminjanja samega sebe kot osebnosti. Slovenija je trenutno edina evropska država, ki je uzakonila izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu. Zakon o varnosti in zdravju pri delu (Ur. l. RS, št. 43/2011, 6. člen) določa, da se tradicionalne aktivnosti za obvladovanje tveganj za varnost in zdravje pri delu (VZD) v podjetju nadgrajujejo z dodatnimi aktivnostmi za promocijo zdravja na delovnem mestu (PZDM), to je s spodbujanjem zaposlenih pri pozitivnih spremembah življenjskega sloga, pomembnih za ohranjanje in krepitev zdravja. Po zakonu je tako vsak delodajalec dolžan zaposlenim zagotavljati promocijo zdravja na delovnem mestu. Delovno mesto naj bi bila vstopna točka za spreminjanje življenjskega sloga, zaposleni pa naj bi navade, ki jih pridobijo na delovnem mestu, prenesli tudi v domače okolje. Preko programa udeleženci skrbijo za zdravo prehrano in ustrezno gibanje ter tako poskrbijo za boljše počutje. Zdravi in zadovoljen delavec je tudi produktivnejši in ustvarjalnejši. Praviloma imajo organizacije, ki posvečajo pozornost tej problematiki tudi manj bolniških odsotnosti in s tem manj moten delovni proces. Prav tako skrb za v zdravje ni samo v domeni organizacije, temveč je ohranjanje in zagotavljanje zdravja tudi ključna naloga in odgovornost vsakega posameznika. Udeleženci programa bodo pridobili zavedanje, da je potrebno izvajati aktivnosti tudi po koncu programa in tako vzdrževati zdravo telo in duh.
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina so zaposleni v gospodarstvu in javnih zavodih.



Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Oseba mora biti zaposlena.			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilj programa je preko ozaveščanja in aktivnosti zaposlenih in z zmanjšanjem nezdravega življenjskega sloga doseči boljše zdravje, ki je eno od osnovnih potreb in za večino ljudi najvišja vrednota v življenju. Program je po eni strani usmerjen k preprečevanju ne-zdravja in obenem pa z aktivnostmi spodbuja harmonično izboljševanje fizičnega, mentalnega in socialnega zdravja (medsebojno prekrivanje preventive, zdravstvene vzgoje in varovanja zdravja). Z vidika delodajalca pa program zasleduje naslednje cilje: ● zmanjšano izostajanje od dela ● zmanjšajo se stroški, povezani z boleznimi in bolniško odsotnostjo ● zmanjša se fluktuacija delovne sile poveča se kakovost izdelkov in storitev ● poveča produktivnost, več inovacij ● poveča se zadovoljstvo zaposlenih in stran ● izboljša se ugled organizacije			
Oblika dela	Kontaktne ure	On line delo	Izdelek ali storitev	Drugo
Obseg programa	50			
Teoretični del (št. ur)	16			
Praktični del (št. ur)	34			
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti			
Pogoji za končanje programa	80% prisotnost in praktični preizkus usposobljenosti.			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	Sklop I -> Vaje na delovnem mestu za zdravo hrbtenico in odpravo bolečin v sklepih Praktičen prikaz vaj za izboljšanje drže, za zdravje hrbtenice in odpravo bolečin v sklepih Zaposleni dobijo priročnik z vajami, ki jih lahko izvajajo tako na delovnem mestu kot tudi v kateremkoli drugem okolju, saj so vse vaje prilagojene situacijam, ko nimamo			



na razpolago idealnih vadbenih površin ali rekvizitov.

Sklop II -> Spreminjanje navad – z boljšimi navadami do več učinkovitosti in manj stresa

Kadarkoli se lotimo sprememb, ne moremo mino nekaterih navad, ki smo jih skozi svoje življenje razvili – nekaterih dobrih in nekaterih takšnih, ki nas ovirajo pri doseganju naših ciljev. Na delavnici se lotimo sistematičnega pregleda navad in se naučimo konkretnih tehnik za osvajanje boljših navad.

Sklop III -> Osnove zdravega prehranjevanja

V svetu prehrane vlada zmeda, popolna nevihta nasprotujočih si in prodajno naravnanih nasvetov, ki nas zlahka pusti zmedene, celo zavedene. Mi ponujamo alternativo s katero rušimo stereotip klasičnega pristopa diet ter prehranskih »trikov« in »bližnjic«.

V prehrano vračamo zdravo pamet in učimo o zdravem odnosu do prehrane ter pomenu prehrane za posameznika in njegov specifičen cilj. Najsi bo ta več energije, boljše počutje, odpraviti določeno zdravstveno težavo, izoblikovati atletske postavke ali za vselej izgubiti nekaj odvečnih kilogramov.

Odpravljanju se vprašamo - Kaj sploh je zdrava prehrana?

Sklop IV -> Vaje in tehnike sproščanja za boljši vid in manj utrujenosti

Nekdaj je veljalo, da ko se nam vid enkrat začne slabšati, ne moremo več ničesar storiti, da bi ga izboljšali. Ne preostane nam drugega, kot da začnemo nositi očala in se s svojo 'invalidnostjo' sprijaznimo. Pa vendar ni tako in danes znamo več in bolj.

Na delavnici vas bomo seznanili z metodami, ki vam lahko povrnejo kondicijo vida in prožnost mišic očesa. Praktično vam bomo prikazali tako vaje za akutno izboljšanje vida kot



tudi tiste, ki jih dolgotrajno lahko izvajate doma in s tem res učinkovito pripomorete k izboljšanju vida in manjši utrujenosti oči.

Sklop V -> Vadba in spoznavanje zdravilnih "borilnih" veščin za vitalnejše telo in bistrejši um

Vadba in tehnike za boljše počutje in manj bolečin v hrbtenici (zaradi dela v sedečem položaju oziroma prisilnih drž). Sindrom krpalnega kanala, sindrom teneiškega komolca, bolečine v križu, vnetje išialnega živca...

Sklop VI -> Zdravilne manualne tehnike za odpravljanje individualnih težav za dvig kondicije na delovnem mestu

Pri ljudeh, ki pri svojem delu ali konjičkih izvajajo predvsem ponavljajoče se fine gibe rok oziroma zgornjih okončin, lahko nastanejo poškodbe kit, živcev, mišic in drugih mehkih tkiv. Tovrstna skupina okvar je posledica poškodb zaradi ponavljajočih se gibov (angl. repetitive strain injury, RSI)

Na delavnici vam bomo teoretično predstavili možnosti, ki jih ponujajo manualne tehnike, da ponovno pridobite boljšo fizično kondicijo tako na delovnem mestu kot tudi na splošno v življenju. Ponudili vam bomo tudi spisek terapevtov, ki vam bodo najboljše pomagali pri reševanju individualnih težav

Sklop VII Preventivni ukrepi pri ohranjanju zdravja

Seznanitev z metodami, tehnikami, pregledi, samopregledi, ki nam omogočajo zgodnje odkrivanje bolezni oziroma kako si lahko sami pomagamo pri preprečevanju nastanka bolezni in s tem pripomoremo k večji kakovosti življenja.

Slop VIII Osnova joge in praktična predstavitev jogijskih tehnik

Predstavitev joge kot možnosti gibanja in ohranjanja zdravja ter kot pomoč pri soočanju s stresom



Kompetence , pridobljene s programom	Udeleženci se bodo naučili prevzemati odgovornost za lastno zdravje in zdravje najbližjih. Posamezniki osvojijo znanja, spretnosti in veščine priprave zdravih obrokov, pravilnega prehranjevanja, telesne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga. Z udeležbo v programu udeleženci pridobijo socialne kompetence in si okrepijo samoiniciativnost
Spretnosti , pridobljene s programom	Udeleženci bodo pridobili naslednje spretnosti: • pravilno izvajanje vaj za boljše počutje • ustrezna izbira in nakupovanje živil • načrtovanje in priprava in zdravih obrokov • sprostitvev oči za boljši vid • vključevanje primerne telesne aktivnosti in zdravih življenjskih navad v vsakodnevno življenje ter spretnosti kontrole stresa.
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	Dopolnili bodo naslednje kompetence: • priložnosti za spoznavanje sodelavcev na drugačen način • in povezovanje s sodelavci izven dela • prepoznavanje lastnih preferenc • izboljšanje odnosa do prehrane • izboljšanje odnosa do lastnega telesa in gibanja
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov-modulov, časovni obseg)	Sklop I -> Vaje na delovnem mestu za zdravo hrbtenico in odpravo bolečin v sklepih 10 ur Sklop II -> Spreminjanje navad – z boljšimi navadami do več učinkovitosti in manj stresa 8 ur Sklop III -> Osnove zdravega prehranjevanja 6 ur Sklop IV -> Vaje in tehnike sproščanja za boljši vid in manj utrujenosti 5 ur Sklop V -> Vadba in spoznavanje zdravilnih "borilnih" veščin za vitalnejše telo in bistrejši um 5 ur



	Sklop VI -> Zdravilne manualne tehnike za odpravljanje individualnih težav za dvig kondicije na delovnem mestu 5 ur Sklop VII -> Preventivni ukrepi pri ohranjanju zdravja 5ur Sklop VIII -> Osnova joge in praktična predstavitev jogijskih tehnik 6ur
Izobrazba in kompetence pripravljalca programa (stopnja in smer izobrazbe)	• V. stopnja izobrazbe zdravstvene, živilske, gastronomske smeri, • dipl. medicinska sestra, • prof. športne vzgoje • dipl. kineziolog • inž. živilstva in prehrane s specialnimi znanji • certificiran diagnostik • diplomiran KST terapevt • certificiran yoga inštruktor
Spremljanje izvajanja programa (dnevnik, lista prisotnosti)	Lista prisotnosti in dnevnik izvajanja programa

Program	Datum	Odobril	Zavrnil - Opombe
Programski odbor	2.12.2018	DA	
Svet zavoda potrdil	11.12.2018	DA	
Evalvacija	Evalvacija programa na podlagi metodologije in evalvacijskih vprašalnikov, pripravljenih v okviru projekta Izvajanja programov nadaljnega poklicnega izobraževanja in usposabljanja v letih 2018-2022		