



Naziv programa	Zdravi zaposleni - program osebne in poslovne odličnosti
Področje	Tehnika
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravjalcev programa)	Srednja zdravstvena šola Celje; Tanja Leskovšek, Blanka Gašperlin
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Zaposleni na Srednji zdravstveni šoli Celje pri svojem delu komuniciramo z dijaki, starši, sodelavci, poslovnimi partnerji, pri čemer prihaja tudi do neljubih dogodkov. Pojavlja se potreba po znanjih za obvladovanje konfliktnih situacij s pomočjo učinkovite komunikacije. Namen programa osebne in poslovne odličnosti je izboljšati poznavanje samega sebe, prepoznati načine reagiranja v različnih stresnih situacijah in razvijati učinkovito komunikacijo za različnimi sogovorniki. Prav tako je program namenjen ozaveščanju pravilnega načina dihanja, doseganju fiziološkega ravnovesja ter zniževanju stresa in občutka izgorelosti.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>V skladu z Zakonom o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1; Uradni list RS, št. 43/1) je potrebno na delovnem mestu izvajati programe promocije zdravja na delovnem mestu. Dobro zdravje je glavni pogoj za uspešno spoprijemanje z zahtevami na delovnem mestu in v zasebnem življenju. Zdravi in zadovoljni zaposleni, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju so produktivnejši in ustvarjalnejši, imajo manj zdravstvenih težav, s čimer se zmanjšuje število bolniških odsotnosti, tudi fluktuacija zaposlenih je nižja.</p> <p>Zaradi vedno večjih zahtev v delovnem okolju so zaposleni preobremenjeni, kar povečuje negativni stres, ki vpliva tako na duševno kot tudi na fizično zdravje. Pojavlja se potreba po sistematičnih ukrepih za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu.</p> <p>Za učinkovito delovanje vsakega posameznika in organizacije je ključno tudi razvijanje dveh pomembnih strateških konkurenčnih sposobnosti:</p> <ul style="list-style-type: none">- SENZIBILNOST – sposobnost hitrega zaznavanja, razumevanja in soustvarjanja sprememb v okolju in- FLEKSIBILNOST – sposobnost hitrega notranjega prestrukturiranja za izvedbo potrebnih sprememb, ki jih zahtevajo vsakodnevne situacije. <p>Za razvoj celostne uspešne osebnosti ter zdrave odgovornosti je torej smiselno zaposlenim omogočiti zdravo delovno mesto ter jim posredovati učinkovita znanja o:</p> <ul style="list-style-type: none">• skrbi za lastno zdravje• pomenu poznavanja samega sebe



	<ul style="list-style-type: none"> • učinkoviti komunikaciji • vodenju in samovodenju. 			
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina so zaposleni, ki želijo izboljšati svoje psihofizično zdravje ter razvijati in izboljšati kompetence na področju samovodenja, vodenja in komunikacije.			
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	V program se lahko vključijo vsi zaposleni, v skladu z razpisom.			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilj programa so učinkoviti, zdravi in zadovoljni zaposleni, z izboljšanimi kompetencami na področju samovodenja, vodenja in komunikacije.			
Obseg programa (skupno št. ur)	50 ur			
Oblika dela	Kontaktne ure	On line delo (max 50% celotnega programa)	Izdelek ali storitev	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	16 ur	/	/	/
Praktični del (št. ur)	14 ur	20 ur	/	/
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti			
Pogoji za končanje programa	100% prisotnost			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<ul style="list-style-type: none"> • Prikaz pravilnega načina dihanja s pomočjo harmonizatorja dihanja (po metodi SITA) in meritve fiziološkega ravnovesja posameznika • Osebna karizma, razvijanje empatije, spoznavanje osebnostnih tipov • Preobrazba v sporazumevanju • Nastanek frustracije in kreativna rešitev • Transakcijska analiza in vedenjska šola • Uravnoteženje potreb po moči, spoštovanju, svobodi in zabavi • Komunikacija in sodelovanje v skupini 			
Kompetence , pridobljene s programom	Udeleženeec: <ul style="list-style-type: none"> • pozna različne osebnostne tipe • razume pomen empatije in sočutja v medosebnih odnosih • razume mehanizem nastanka stresa in frustracije ter mehanizme za obvladovanje • pozna možne načine reagiranja v konfliktnih situacijah • seznanjen je z značilnostmi nekaterih psihoterapevtskih pristopov oziroma smeri • zaveda se svojih potreb (po moči, spoštovanju, 			



	svobodi, zabavi)
Spretnosti , pridobljene s programom	Udeleženeec: <ul style="list-style-type: none">• obvlada pravilni način dihanja s pomočjo harmonizatorja dihanja (po metodi SITA)• ustrezno reagira v komunikacijskih/konfliktnih situacijah• uporablja tehnike obvladovanja konfliktnih sogovornikov
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	Udeleženeec: <ul style="list-style-type: none">• kritično razmišlja o sebi, svojih osebnostnih lastnostih• učinkovito komunicira z različnimi sogovorniki• učinkovito sodeluje v delovnem timu• prepozna znake stresa in je sposoben znižati napetost z učinkovitimi dihalnimi tehnikami• učinkoviteje rešuje različne probleme
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)	Program je razdeljen na več vsebinskih sklopov: <ol style="list-style-type: none">1. Delavnica s praktičnim prikazom uporabe harmonizatorja dihanja (po metodi SITA)in meritvami fiziološkega ravnovesja posameznika; 2 uri teorije, 2 uri prakse, 6 ur online2. Delavnica »Osebna krizma, razvijanje empatije, spoznavanje osebnostnih tipov«; 2 uri teorije, 2 uri prakse3. Delavnica »Preobrazba v sporazumevanju« in delavnica «Nastanek frustracije in kreativna rešitev«; 4 ure teorije, 2 uri prakse, 4 ure online4. Transakcijska analiza in vedenjska šola; Kako uravnovežiti štiri osebnostne potrebe: po moči, spoštovanju, svobodi in zabavi; 4 ure teorije, 2 uri prakse , 4 ure online5. Komunikacija in sodelovanje v skupini; 4 ure teorije, 6 ur prakse, 6 ur online Program je namenjen izkustvenemu učenju. Omogoča takojšnjo uporabo praktičnih znanj v praksi. Praktični del poteka kot skupinsko delo, delo v dvojicah, reševanje problemov, študije primerov, iger vlog in samostojnega dela doma.
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	<ul style="list-style-type: none">• višješolska ali visokošolska izobrazba zdravstvene smeri ali univerzitetna izobrazba, program psihologija• poznavanje različnih psihoterapevtskih pristopov (gestalt, transakcijska analiza...)



Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	22. 8. 2018	DA	
Svet zavoda potrdil	11. 9. 2018	DA	