



Priloga 3_Obrazec za pripravo programov

Naziv programa	ŽIVLJENJSKA MOČ NA DELOVNEM MESTU
Področje	Storitve
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravljalcev programa)	Srednja upravno administrativna šola Ljubljana Dušan Vodeb, Darja Vidovič, Iztok Žgalin Maja Kosmačin Patricija Jurak Tadeja Kranjc
Kratek opis programa (max. 150 besed)	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 šolskih timih se kaže potreba po še boljših odnosih in timske sodelovanju. Zato je pomembno učenje kot proces kvalitativnega spreminjanja obstoječih pojmov in pogledov, proces postopnega ustvarjanja smisla, globljega razumevanja, ustvarjanja pomena in s tem tudi spreminjanja samega sebe kot osebnosti. Več kot tretjina Slovencev doživlja čezmerni stres na delovnem mestu. Dolgotrajno doživljanje stresa dokazano zmanjšuje kakovost dela in življenja, saj se zmanjša miselna koncentracija, poveča se črnogledost in depresija ter upade delovna učinkovitost in produktivnost. Z rednim izvajanjem tehnik in pristopov za zmanjševanje stresa na delovnem mestu lahko dosežemo večjo učinkovitost, boljše medosebne odnose, učinkovitejše spopadanje s težavami in izzivi ter boljše počutje in zdravje. Udeleženci se bodo naučili prepoznati znake stresa pri sebi in drugih. Odkrili bodo svoje lastne stresne dejavnike in razmislili bodo o tem, kako jih dojemajo. Seznanili se bodo z vajami in metodami, ki temeljijo na starodavni kitajski tradiciji in medicini. Z njihovo uporabo bodo vplivali na svoje zdravje, vitalnost, sproščenost, notranji mir, navdih in energijo. Spoznali bo tudi vzroke za izčrpanost na delovnem metu in osvojili energetke vaje za samodejno in aktivno vplivanje na svoje življenje in zdravje.
SPLOŠNI DEL	



Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	V podjetju si prizadevamo zaposlenim ustvarjati prijazno delovno okolje, takšno, v katerem bodo delali s strastjo in veseljem, sproščeno, proaktivno, odgovorno in zadovoljno. Posledice stresa na delovnem mestu nosi zaposleni sam, njegova organizacija (izpad produktivnosti in učinkovitosti zaradi začasne zadržanosti z dela zaposlenega, povečanje stroškov absentizma, upad volje do dela itd.) in država (nosi stroške zaradi daljšega absentizma, zdravljenja in prezgodnjih upokojitev). Med zaposlenimi je bilo zaznati, da si poleg strokovnih delavnic, s katerimi nadgrajujejo svoje strokovne kompetence, želijo izvedbe tudi delavnic in vsebin, s področja osebnega zdravja. Med temi je bila močno poudarjena ravno delavnica na temo obvladovanja stresa in izgorelosti na delovnem mestu. Izkušnje kažejo, da ko spremenimo stvari pri sebi, začne to nevede pozitivno vplivati na ljudi okrog nas. Ker so ljudje v stresu in stresnih situacijah, je telo zelo napeto, zategnjeno, dih postane zelo plitek in funkcije telesa, čustev, razuma ne morejo naravno delovati. Energija v celotnem sistemu stagnira, ni več naravnega obtoka in tok energije je čisto drugačen kot v sproščenem stanju. Zmanjša se koncentracija, pomnjenje, storilnost dela, prav tako ljudje niso več prijazni in kompromisni, ampak postanejo jezljivi, so v skrbeh, razočarani in ti občutki se samo še stopnjujejo. Ko se te situacije in naša odzivnost na situacije pogosto pojavljajo, le-to pripelje do poškodb, sindroma izgorelosti in tudi do bolezni. Če želimo to odpraviti, je treba narediti korake v drugo smer, saj za stres smo krivi sami in ne drugi. Gre za naš odziv, ki pripelje do tega, da smo v stresu. Ker to ponavljamo v nedogled v našem življenju, je postalo to že del naše navade in odziva, kar pa terja, da začnemo spreminjati sebe in ne pričakovati, da se bodo spreminjali drugi. Izgorelost je bila sprva opisana v povezavi s poklici, kjer zaposleni delajo z ljudmi, kasneje pa tudi v povezavi z ostalimi poklici in tudi drugimi področji posameznikovega življenja. Kronične težave in stres na katerem koli področju človekovega življenja lahko vodijo v izgorelost, ki je v Mednarodni klasifikaciji bolezni opredeljena kot stanje življenjske izčrpanosti, ki jo opisujejo posameznikova izčrpanost, depersonalizacija (tudi umik ali cinizem) in zmanjšana osebna učinkovitost. Izgorelost se razlikuje od delovne izčrpanosti. Slednja je normalna posledica čezmernega dela, ki jo lahko odpravimo s počitkom, medtem ko pri izgorelosti počitek ne zadostuje.
Ciljna skupina (v skladu z	Ciljne skupine bodo: • zaposleni pri operativnem izvajanju zavarovanj,



razpisom in analizo potreb)	zaposleni na drugih področjih družbe			
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega, samostojnega podjetnika ali kmeta.			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilj programa je ozaveščanje zaposlenih, da lahko za obvladovanje stresa na delovnem mestu ter preprečevanje izgorelosti največ naredijo le sami. Že 10 minut vadbe in sproščanja med delovnim časom prinaša opazne spremembe, zato želimo zaposlene naučiti uporabe metod in vaj za sproščanje in jim s tem omogočiti, da kvalitetno obvladajo stres in stresorje.			
Obseg programa (skupno št. ur)	50			
Oblika dela	Kontaktne ure	On line delo (max 50% celotnega programa)	Izdelek ali storitev	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	28	10		
Praktični del (št. ur)	12			
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti			
Pogoji za končanje programa	80 % prisotnost v programu.			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	- Preprečevanje in zdravljenje izgorelosti na delovnem mestu - Kaj je izgorelost in kako jo občutimo - Prepoznavanje najpogostejših znakov izgorelosti - Usmeritve in priporočila za preventivno preprečevanje ali zdravljenje že prisotne izgorelosti na delovnem mestu - Vaje za vzpostavitev energetske in mentalne stabilnosti - Kako ohranjati ravnovesje med stresnimi situacijami? - Predstavitev značilnosti človeških energetskih centrov, z namenom priložnosti za samozdravljenje in doseganje edinstvenega energetskega optimuma - Očistite um negativnih misli - Samoanaliza uma - Kakšna je vaša jutranja rutina in zakaj je pomembna - Motilci v vsakdanu in kako jih omejiti 5 toksinov, ki nam jemljejo energijo in moč - Tehnika očiščenja uma - TOP načini, kako pozabiti na tegobe v službi in			



	sprostiti um • Sproščeni smo bolj učinkoviti • Energetske vaje za dobro jutro: prebudimo duha in telo. • Spoznajmo sebe skozi tradicionalno kitajsko medicino in vzrok stresa. • Različne metode dihanja. • 7 nasvetov, kako živeti vitalno in zadovoljno življenje. • Praktične vadbe za sproščanje napetosti, dviga energije, koncentracije, vitalnosti na delovnem mestu. • Koristni in preprosti napotki, ki uravnotežijo energijo za zdravje in zadovoljstvo. • Zvočna globoka sprostitiv. • Energija leta, kateri notranji organi so šibkejši, kako jih okrepiti in povečati vitalnost, vaje posebej za te organe, ki pripomorejo k sproščenosti, dvigu energije in vitalnosti na delovnem mestu
Kompetence , pridobljene s programom	• učinkovito komuniciranje na delovnem mestu, • učinkovito reševanje težav in izzivov, • sposobnost kreativnega razmišljanja • sposobnost večje koncentracije • sposobnost učinkovite organizacije lastnega dela • učinkovito doseganje rezultatov
Spretnosti , pridobljene s programom	• uporaba dihalnih vaj • uporaba metod za sproščanje napetosti in dvig energije • uporaba metod za boljšo koncentracijo na delovnem mestu • uporaba tehnik za takojšnjo čustveno razbremenitev • uporaba vaj za vzpostavitev energetske in mentalne sposobnosti • uporaba vaj za ohranjanje ravnovesja med stresnimi situacijami • zna sodelovati pri razreševanju konfliktov in težav
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	• sposobnost uporabiti pridobljeno teoretično in praktično znanje v praksi, • krepitev osebnega potenciala • sposobnost ohranjanja ravnovesja med stresnimi situacijami v službi in doma • sposobnost obvladovanja odziva na stresne situacije ter izboljšanje delovanja v vsakodnevnem življenju • izboljša se način razmišljanja, kar omogoča večjo osredotočenost in učinkovitost na delovnem mestu



	• izboljša se odnos do samega sebe in do drugih • izboljša se komunikacijski slog
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov-modulov, časovni obseg)	Teoretični del • Preprečevanje in zdravljenje izgorelosti na delovnem mestu -7 ur • Očistite um negativnih misli -7 ur • Sproščeni smo bolj učinkoviti - praktične vadbe za sproščanje napetosti, dviga energije, koncentracije, vitalnosti na delovnem mestu – 14 ur • Spletno izobraževanje in webinarji – 10 ur Praktični del • individualne konzultacije v sodelovanju z izvajalko programa – 4 ur • izvedba osebnega akcijskega načrta ukrepov za zmanjšanje negativnih in povečevanje pozitivnih učinkov stresa med eno in drugo delavnico – 8 ur
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	1. Diplomirana organizatorka (FOV, UN 1. stopnja), inštruktorica in Tui-na terapevtka, vodi vadbe Qi gonga in Tai chi-ja 2. Glasbenik splošne smeri, Konzervatorij za glasbo in balet Maribor, V. stopnja, certificirana učiteljica Simply meditacije, učiteljica yoge in šolana tui-na terapevtka 3. Profesor zgodovine in univ. dipl. prevajalka in tolmačinja za angleški jezik, VII. stopnja, trenerka komunikacijskih veščin in osebne rasti ter svetovalka za izboljšanje družinske klime, certificirani NLP Mojster Praktik,

Program	Datum	Odobril	Zavrnil - Opombe
Programski odbor	8.12.2018	BA	
Svet zavoda potrdil	11.12.2018	BA	