



PRIDOBIVANJE  
TEMELJNIH IN POKLICNIH

**KOMPETENC**

2016–2019

CENTER ZA PRIDOBIVANJE  
KOMPETENC **ZASAVJE**

**Projekt: CENTER ZA PRIDOBIVANJE KOMPETENC ZASAVJE  
2016–2019**

**Programi splošnega neformalnega izobraževanja odraslih (SNIO)**

Ime programa: **OHRANIMO ZDRAVJE IN VITALNOST**

**Trajanje programa: 50 ur**, obvezna 80-odstotna prisotnost

**Pogoj za vključitev:** zaposleni, s končano največ srednjo šolo, poudarek na starejših od 45 let, vključijo pa se lahko tudi mlajši.

**Cilji programa:**

- vzpostavljanje in ohranjanje dobrih medsebojnih odnosov v delovnem okolju in osebnem življenju,
- razvijanje jezikovnih spretnosti v različnih okoliščinah,
- izboljšanje dostopnosti in kompetenc manj vključenih v vseživljenjsko učenje,
- razumevanje pomena kulturnih razlik v komunikaciji,
- učenje učenja, kot je sposobnost učiti se in vztrajati pri učenju,
- matematična kompetenca in osnovne kompetence v znanosti in tehnologiji – pri uporabi defibrilatorja.

**Vsebine programa:**

**Modul 1: OHRANIMO ZDRAVJE (20 ur)**

**1. Zdravje je naše bogastvo:**

- kako naj zdravo živim, kaj pomeni biti zdrav,
- kaj lahko sami storimo za zdravo in kakovostno življenje ter zdravo delo na delovnem mestu,
- pravilno dvigovanje bremen, poškodbe, ki lahko nastanejo ob nepravilnem dvigovanju bremen,
- tehnike pravilnega dvigovanja in prenašanja različno težkih bremen,
- vaje za ohranjanje zdrave hrbtenice in vaje, ki jih lahko izvajamo med delom.

**2. Zdrava prehrana na delovnem mestu in doma:**

- kaj je zdrava prehrana, kaj vključuje, kako pripravimo zdrave jedilnike,
- najpogostejše nezdrave razvade (kajenje – nazorno prikazane posledice kajenja in razlike v zdravju med kadilci in nekadilci),
- alkoholizem, škodljivi učinki pitja alkohola na človekovo zdravje, počutje in na delovno učinkovitost,
- alkoholizem in delovnopravna zakonodaja.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



ZASAVSKA  
LJUDSKA  
UNIVERZA



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



### **3: Pogoste bolezni in preventiva:**

- najpogostejše bolezni po 45 letu (holesterol, krvni tlak, krvni sladkor),
- kaj lahko preventivno naredimo sami,
- praktični prikazi in meritve holesterola, krvnega tlaka in krvnega sladkorja,
- ukrepi za uravnavanje normalnih vrednosti,
- skrb za zdravo ustno zdravje (pomembnost zdravja ustne votline za zdravje celotnega organizma),
- prva pomoč s postopki oživljanja (ravnanje v primeru nesreč, poškodb, zastoja srca ...),
- osnove prve pomoči in uporabe defibrilatorja.

## **Modul 2: UČINKOVITA KOMUNIKACIJA (30 ur)**

### **1. Tako različni in tako enaki**

Moj model sveta, prepoznavanje svojih lastnih programov, prepoznavanje različnosti, razumevanje, sprejemanje in tolerantnost do drugačnih, izrazim sebe in dovolim, da drugi izrazi sebe, kaj pa če različnosti izzovejo konflikte, koliko sprejemam sebe in situacije, notranji konflikti, moja vizija sebe, samopodoba in samozavest.

### **2. Podpornik – moje mesto v družbi**

Moji odnosi in socialna mreža, medkulturni dialog, krepitev vloge podpornika v različnih situacijah, motiviranje kot močen element podpornika sebe in drugih, samoiniciativnost in odgovornost.

### **3. Uspešna in učinkovita komunikacija**

Ustvarjam in soustvarjam komunikacijo, kaj želim sporočiti, kdo je tisti, ki mu je moje sporočilo namenjeno, proces komunikacije in elementi, aktivno poslušanje in postavljanje vprašanj, dober stik, oblikovanje povratnega sporočila, motnje v komunikaciji, reševanje konfliktov, medgeneracijski konflikti in upoštevanje lastnosti oz. potreb različnih generacij, kako sobivati po rešenem konfliktu, vzdrževanje uspešne in učinkovite komunikacije.

### **4. VAKOG**

### **5. Učinkovito postavljanje ciljev**

### **6. Upravljanje s stresom in svojo energijo ter postavljanje mej:**

Identificiranje glavnih stresorjev v okolju posameznika, kako se soočiti z njimi ter psihofizična kondicija, moja odgovornost za lastno življenje, postavljanje mej sebi in drugim.

### **Organizacija izobraževanja:**

Program bo potekal na Zasavski ljudski univerzi v Zagorju, do 2-krat tedensko po največ 4 pedagoške ure v popoldanskem času od 17.00 do 20.00 oz. po dogovoru s podjetjem.

**Število udeležencev v skupini:** 13–15

**Listina:** udeleženci, ki bodo izobraževalni program uspešno končali, bodo prejeli potrdilo o usposabljanju in prilogo s popisom kompetenc po programu.

**Začetek usposabljanja:** po zapolnitvi skupine.