



PRIDOBIVANJE  
TEMELJNIH IN POKLICNIH

**KOMPETENC**

2018–2022

CENTER ZA PRIDOBIVANJE  
KOMPETENC **ZASAVJE**

**Projekt: CENTER ZA PRIDOBIVANJE KOMPETENC ZASAVJE 2018–2022**

**Program: Neformalni izobraževalni programi za odrasle; sklop pridobivanje in zvišanje ravni pismenosti**

**Ime programa: S čuječnostjo do dobrega počutja**

**Trajanje programa: 40 ur, obvezna 80 % udeležba**

**Ciljna skupina:**

odrasli (zaposleni in brezposelni), ki so nižje izobraženi (vključno z ISCED 3, srednje splošno in strokovno izobraževanje) in manj usposobljeni odrasli s poudarkom na starejših od 45 let, razen oseb, ki imajo status upokojenca, dijaka ali študenta.

**Cilji programa:**

- spodbujanje zdravega načina življenja in reševanje problematike nezdravega življenjskega sloga, ki se kaže v obliki stresa;
- okrepiti pomen psihofizičnega ravnovesja;
- pridobiti znanja o mehaniki čustvovanja;
- spoznati kaj je čuječnost in kakšne koristi prinaša;
- osvojiti pomen vsakodnevne psihične sprostitve;
- prepoznati vpliv čustvenih stanj kot »kradljivcev dobrega počutja« ;
- spoznati in razumeti pomen naših čutil (vid, sluh, vonj in tip);
- vzpostaviti pozitiven odnos do sebe in drugih;
- seznaniti se z različnimi tehnikami sproščanja in preusmerjanja misli ter samo pomirjujoče misli in jih preizkusiti.

**Vsebine programa:**

Vsebina programa izpopolnjevanja zajema teoretični in praktični del izpopolnjevanja. Vsebina je razdeljena na 7 vsebinskih sklopov, ki so uvrščeni v 7 izobraževalnih modulov. Pri zasnovi vsebine programa konzorcijski partnerji izhajamo iz preteklih izkušenj na področju poučevanja na daljavo ter iz potreb izobraževalcev odraslih.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



ZASAVSKA  
LJUDSKA  
UNIVERZA



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



1. MODUL:

**Vzroki in posledice stresa**

- Osnove stresa in izgorelosti na delovnem mestu
- Kaj me pesti, stres ali izgorelost
- Kaj je izgorelost?
- Razlogi za nastanek izgorelosti
- Uravnavanje preobremenitve na delovnem mestu ter vzpostavljanje delovnega psihofizičnega ravnovesja

**Prepoznavanje simptomov in znakov**

- Povezanost izgorelosti in stresa
- Preprečevanje izgorelosti
- Kaj lahko naredimo če pride do izgorelosti

**Kaj je depresivna motnja**

- Razlogi za nastanek (depresija/žalost)
- Prepoznavanje znakov in simptomov
- Miti in prepričanja o depresiji
- Preprečevanje depresije
- Kaj lahko naredimo sami, če pride do depresije

2. MODUL:

**Čustva in ravnanje z njimi (predavanja in vaje)**

- Poznavanje in zaznavanje čustev, čustvena inteligenca
- V dihu se skrivajo vsa čustva
- Živiš kot dihaš & dihaš kot živiš
- Možgani in dihanje
- Ozavesti dih & prekini spiralo negativnih čustev
- Dihalne tehnike za sprostitvev in osredotočenje (dihanje po metodi Buteyko, dih bojevnik, čebelji dih, dihanje na kvadrat, zadrževanje diha, Wim Hof metoda ...)
- Čuječa vadba (dih in gib)

3. MODUL:

**Naš um in moč misli**

- Avtomatske misli, osebne vrednote in stališča
- Zdrava delovna mesta in prijetno delovno okolje
- Kako (se) motivirati (notranja in zunanja motivacija)
- Kradljivci našega dobrega počutja

4. MODUL:

**Prepoznavanje čutil (predavanja in vaje)**

- Čutim, torej sem (vid, sluh, okus, vonj in tip)
- Notranji svet vs. zunanji svet
- Govorica brez besed (oči, drža, ...)



- Usmerjanje misli in dejanj (vprašanja, ki vodijo naš um)
- Čuječe gibanje (vadba za telo in um)

5. MODUL:

**Vzpostavljanje ravnovesja s pomočjo različnih vaj**

- "Kako poskrbeti za zdravo hrbtenico?" (pomen močnega jedra in skrb za gibljivost hrbtenice)
- Pomen "bosonoge" obutve (skrb za zdrava stopala, sklepe in hrbtenico)
- Tehnike za izboljšanje koncentracije (kako "nahraniti" možgane, test koncentracije - "Stroopov test")

6. MODUL:

**Čuječnost in tehnike sproščanja (predavanja in vaje)**

- Kaj je čuječnost
- Čuječnost v vsakdanjiku (vsakodnevna opravila, odnosi, rituali)
- Vaje čuječnosti (kaj vse skriva čokolada, opazovanje misli in občutkov v telesu, sprejemanje občutkov brez presojanja, pregled telesa, hoja v čuječnosti)
- Dih, moj najboljši prijatelj (opazovanje diha, meditacija)
- Pravočasna in redna vsakodnevna uporaba tehnik za sproščanje in razbremenitev
- Tehnike za umiritev misli in strahov
- Stresi stres z zavestnim gibanjem (vadba ob glasbi)

7. MODUL:

**Evalvacija**

- Samoevalvacija udeležencev programa izpopolnjevanja
- Evalvacija izvedbe programa izpopolnjevanja s strani udeležencev

**Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom:**

Udeleženci bodo z vključitvijo v program bolj razumeli pomen lastne discipline in vztrajnosti ter odgovornosti za dobro počutje, se zavedali lastnih vrednot, morale in čustev. Znali si bodo postaviti si cilje, razmišljati o lastnem vedenju, se znali naučiti novih kompetenc, se znali vključevati v različne aktivnosti in vseživljenjsko učenje.

**Organizacija izobraževanja:**

Program bo potekal na Zasavski ljudski univerzi, pri konzorcijskih partnerjih in/ali v organizacijah, iz katerih bodo udeleženci programa.

Usposabljanje se bo izvajalo do 2-krat tedensko po največ 4 pedagoške ure predvidoma v popoldanskem času, po predhodnem dogovoru z delodajalci deloma tudi v dopoldanskem času.

**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.