



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 pridobivanja in zvišanje ravni pismenosti (NIPO)

Ime programa: **Ohranimo zdravje in vitalnost**

Trajanje programa: 40 ur, obvezna 80 % udeležba

Ciljna skupina: so odrasli (zaposleni in brezposelni), ki so manj usposobljeni, nižje izobraženi (vključno z ISCED 3 – nižje in srednje poklicno izobraževanje), s poudarkom na starejših od 45 let, razen oseb, ki imajo status upokojenca, dijaka ali študenta. Odrasli, ki želijo izboljšati zmožnost uspešnega in učinkovitega komuniciranja na delovnem mestu in vsakdanjem življenju.

Cilji programa:

- vzpostavljanje in ohranjanje dobrih medsebojnih odnosov v delovnem okolju in osebem življenju,
- razvijanje jezikovnih in komunikacijskih spretnosti v različnih okoliščinah,
- izboljšanje dostopnosti in kompetenc manj vključenih v vseživljenjsko učenje,
- razumevanje pomena kulturnih in medgeneracijskih razlik v komunikaciji,
- učenje učenja, kot je sposobnost učiti se in vztrajati pri učenju,
- učinkovito upravljanje s seboj, spremembami in svojo energijo
- učinkovito postavljanje ciljev in upravljanje s časom,
- uspešno reševanje konfliktov,
- upravljanje s stresom in postavljanje mej

Vsebine programa:

1. Modul: Tako različni in tako enaki:

- Trk modelov sveta – ali sploh govorimo isti jezik
- VAKOG (kanali zaznav)
- Razumevanje in sprejemanje različnosti
- Moj osebni software in moje močne plati

2. Modul: Podpornik – moje mesto v družbi

- Podpornik in kritik - dva obraza iste situacije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



- Podpornik DRUGIM in SEBI
- Pasti – se ujamemo in obtičimo – Kako se izognemo?
- Kateri je moj prevladujoči del?

3. Modul: Uspešna in učinkovita komunikacija

- Komunikacija – vez in most do sogovornika
- Ciljna in jasna komunikacija, kako lahko ustvarim dober stik
- Poslušam – ali tudi slišim?
- Moč vprašanj in moje močne strani v komunikaciji

4. Modul: Uvajanje sprememb – izziv sodobne družbe

- Spremembe – neizogiben element sodobne družbe
- Spremembe in jaz
- Uvajanje sprememb – komunikacija z okolico, cona udobja
- Sprememba, ki jo želim uvesti

5. Modul: Učinkovito postavljanje ciljev in upravljanje s časom

- Vizija in cilji – oblikovanje SMART ciljev
- Moj odnos do časa in kako uspešno upravljam s svojimi aktivnostmi sedaj?
- Načrtovanje dneva – določanje prioritet, orodja za podporo in pasti
- Izvajanje dnevnega načrta – del vizije in ciljev

6. Sožitje med generacijami

- Različne generacije – različne potrebe
- Jez med generacijami – povezati bregove
- Novodobni otroci – tehnologija v malem prstu – kaj pa ostalo?
- Pripravljeni za sodobno družbo

7. Modul: Zahtevna komunikacija in uspešno reševanje konfliktov

- Zahtevna komunikacija – priložnost za izboljšanje odnosov
- Problemski vs. ciljni okvir
- Proces reševanja konfliktnih situacij
- Kdo zmaga?

8. Modul: Upravljanje s stresom, s svojo energijo in postavljanje mej

- Kaj počnem s svojo energijo?
- Elementi upravljanja s stresom
- Meje – varnostna blazin
- Moje delo je stresno – Kako preživeti?



9. Modul: Zdravje – naše bogastvo tudi na delovnem mestu

- Skrb za zdravje in vitalnost – čigava odgovornost?
- Krepitev zdravja in vitalnosti na vseh nivojih
- Naša psihofizična kondicija
- Prva pomoč - Kaj lahko storim za zdravje v tem trenutku?

10. Modul: Sproščanje in polnjenje »baterij«

- Tehnike sproščanja in njihov vpliv na zdravje, vitalnost, Psihofizična kondicija in forma
- Meditacija in meditativne prakse
- Skupinska meditacija – Praktična izkušnja
- Kako najti obliko sproščanja uma, ki ustreza meni?

Organizacija izobraževanja:

Program bo potekal v Trbovljah, prostorih Katapulta, Gabrsko 12, Trbovlje, 1-krat tedensko ob ponedeljkih, po največ 4 pedagoške ure v popoldanskem času od 17.00 do 20.00.

Predavateljica: Ksenja Lapornik, strokovnjakinja za vodstveno in marketinško podajanje veščin, trenerka na področju komunikacijskih veščin NLP-Coach

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 oz. 14. 9. 2020

Dejavnosti projekta Center za pridobivanje kompetenc Zasavje 2018–2022 sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada, zato so programi za podjetja in udeležence **BREZPLAČNI**.