



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: Samoobvladovanje stresa in skrb za psihofizično ravnovesje

Trajanje programa: 40 ur, obvezna 80-odstotna udeležba

Ciljna skupina:

Ciljna skupina so odrasli zaposleni, ki so manj usposobljeni, nižje izobraženi (vključno z ISCED 3 – nižje in srednje poklicno izobraževanje), ki si želijo izboljšati kakovost svojega življenja. Želijo živeti zdravo in spoznati različne tehnike, ki jim bodo pomagale pri sproščanju njihovega uma in telesa.

Cilji programa:

- spoznati pasti prekomernega stresa in možnosti samopomoči pri doživljanju le tega;
- spoznati možnosti lastne izbire in pomen ozaveščanja verodostojnosti virov informacij pri prebiranju spletnih, radijskih in televizijskih novic o covid-19;
- pridobiti znanje o mehaniki čustvovanja;
- spoznati in preizkusili tehniko čuječnosti;
- usvojiti pomen vsakodnevne psihične sprostitve;
- spoznati lastni način doživljanja čustev;
- okrepiti pomen psihofizičnega ravnovesja;
- bolj zavestno prepoznavati avtomatske misli, se zavedali možnosti nadzora in izbire misli,
- spoznati različne tehnike sproščanja in preusmerjanja misli.

Vsebine programa:

Vsebina programa izpopolnjevanja zajema teoretični in praktični del izpopolnjevanja, vključno z delom na daljavo. Vsebina je razdeljena na 5 vsebinskih sklopov, ki so uvrščeni v 5 izobraževalnih modulov. Pri zasnovi vsebine programa konzorcijski partnerji izhajamo iz preteklih izkušenj na področju poučevanja na daljavo in iz potreb izobraževalcev odraslih.

1. MODUL: DIGITALNI STRES IN IZGOREVANJE NA DELOVNEM MESTU

- digitalni stres in vpliv digitalnega stresa na človeka
- spoznavanje aplikacij za samonadzor uporabe spleta, socialnih omrežji in ostalih digitalnih naprav
- posledice doživljanja prekomernega digitalnega stresa na človeka



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



- nadzorovanje dnevne količine digitalnega stresa pri sebi
- osnove stresa in izgorevanja na delovnem mestu
- časovna perspektiva in notranji nezavedni preganjalci
- uravnavanje preobremenitve na delovnem mestu ter vzpostavljanje dnevnega psihofizičnega ravnovesja
- priprava načrta dejavnosti kot preventivo pred lastnim izgorevanjem na delovnem mestu

2. MODUL: MISLI, TELESNI OBČUTKI IN VEDENJE

- avtomatske misli in možnost njihove kontrole
- povezave med mislimi, telesnimi občutki in svojim vedenjem
- ozaveščanje lastnih prepričanj o sebi, drugih in o življenju
- doživljanje telesnih občutkov

3. MODUL: TEHNIKE SPROŠČANJA IN ČUJEČNOSTI

- spoznavanje različnih tehnik sproščanja in dihanja
- vaje čuječnosti, tehnike prizemljitve in vizualizacija
- pomen lastne dnevne psihične razbremenitve in sprostitve
- tehnike nadzorovanja misli in uporaba preusmerjanja misli ter uporaba samopomirjujočih misli
- pravočasna in redna vsakodnevna uporaba tehnik za sproščanje in razbremenitev

4. MODUL: ČUSTVA IN RAVNANJE S ČUSTVI

- poznavanje in zaznavanje osnovnih čustev
- doživljanje svojih čustev in čustva drugih
- možnost zavestne kontrole doživljanja lastnih čustev
- možnosti izbire izražanja čustev
- poznavanje in pomen čustvene inteligence
- pomen tehnike prizemljitve ob doživljanju prekomernih čustev

5. MODUL: EVALVACIJA

- samoevalvacija udeležencev programa izpopolnjevanja
- evalvacija izvedbe programa izpopolnjevanja s strani udeležencev

Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom:

Udeleženci bodo tekom predavanj spoznali potrebo po spremembi, aktivno iskali povratne informacije pri drugih, se zavedali lastnih vrednot, morale, čustev, reakcij, znanja in šibkih točk, 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.