

ZNANJE ZA ODLIČNOST V NEFORMALNEM IZOBRAŽEVANJU ODRASLIH



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



UPI LJUDSKA UNIVERZA ŽALEC
Sola prijaznih ljudi



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Projekt: Znanje za odličnost v neformalnem izobraževanju odraslih

Program: Samoobvladovanje stresa in skrb za psihofizično ravnovesje

Trajanje programa: 30 ur, obvezna 80-odstotna prisotnost

Ciljna skupina:

Ciljna skupina so zaposleni, ki so prepoznani kot ustrezen kader za opravljanje izobraževalnega dela v neformalnih izobraževalnih programih za odrasle ter potrebujejo izpopolnjevanje znanja zaradi razvojnih potreb delodajalcev, zmanjšanja neskladji med usposobljenostjo in potrebami trga dela ter razvoja svoje kariere, osebnega razvoja in delovanja v sodobni družbi.

Cilji programa:

Splošni cilji programa so:

- 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;
- prejeti usmeritve in psihološko podporo ob vračanju udeležencev izobraževanja odraslih v šolske prostore;
- pridobiti znanja o mehaniki čustvovanja;
- spoznati in preizkusiti tehniko čuječnosti;
- osvojiti pomen vsakodnevne psihične sprostitve;
- spoznati lastni način doživljanja čustev;
- okrepiti pomen psihofizičnega ravnovesja;
- bolj zavestno prepoznavati avtomatske misli, se zavedati možnosti nadzora in izbire misli;
- spoznati različne tehnike sproščanja in preusmerjanja misli ter samo pomirjujoče misli ter jih preizkusiti.

Specifični cilji programa so opredeljeni glede na posamezne vsebinske sklope programa izpopolnjevanja. Pripravljenih je pet modulov, ki se med seboj dopolnjujejo in nadgrajujejo.

Vsebina:

1. **MODUL: DIGITALNI STRES IN IZGOREVANJE NA DELOVNEM MESTU – 6 pedagoških ur**
 - 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;
 - 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 – 6 pedagoških ur**
 - avtomatske misli in možnost njihove kontrole;
 - povezave med mislimi, telesnimi občutki in svojim vedenjem;

ZNANJE ZA ODLIČNOST V NEFORMALNEM IZOBRAŽEVANJU ODRASLIH



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

- ozaveščanje lastnih prepričanj o sebi, drugih in o življenju;
 - doživljanje telesnih občutkov.
3. **MODUL: TEHNIKE SPROŠČANJA IN ČUJEČNOSTI – 10 pedagoških ur**
- 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 samo pomirjujočih misli;
 - pravočasna in redna vsakodnevna uporaba tehnik za sproščanje in razbremenitev.
4. **MODUL: ČUSTVA IN RAVNANJE S ČUSTVI – 6 pedagoških ur**
- 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 – 2 pedagoški uri**
- samoevalvacija udeležencev programa izpopolnjevanja;
 - evalvacija izvedbe programa izpopolnjevanja s strani udeležencev.

Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom:

Udeleženci programa pridobijo oziroma nadgradijo znanje iz sledečih kompetenc: kompetenca osebnega razvoja, čustvena kompetenca in inteligentnost, socialna kompetenca in odnosna kompetenca.

Organizacija izobraževanja:

Program izpopolnjevanja bo 100 % izveden na daljavo. V primeru, da bo dovoljeno zadrževanje in združevanje v času izvedbe programa izpopolnjevanja, se lahko izvede na kombiniran način. 30 % programa bo izvedenega z delom na daljavo in praktičnimi nalogami, preostali del pa na klasičen način v učilnici. Potekal bo na Zasavski ljudski univerzi 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: 14–15.

Listina:

Udeleženci, ki bodo izobraževalni program uspešno končali, bodo prejeli potrdilo o usposabljanju in priložo s popisom kompetenc po programu.