



### Priloga 3\_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

<b>Naziv programa</b>	<b>SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG</b>			
<b>Področje</b>	<b>Biotehnika - Duševno in fizično zdravje</b>			
<b>Predlagatelj programa</b> (ime šole in imena pripravjalcev programa)	<b>Grm Novo mesto - center biotehnike in turizma</b> <b>Irena Avsenik in Sonja Golob</b>			
<b>Kratek opis programa</b> (max. 150 besed)	<b>Udeleženci programa bodo pridobili dodatn informacije o načinih, kako lahko posameznik skrbi za krepitev duševnega in fizičnega zdravja. Skozi program bodo nadgradili znanja iz vsebin za zdrav način življenja in zmanjševanje stresa, kar jim bo pomagalo izboljšati kvaliteto življenja in s tem ohranjati oziroma vzdrževati delovno in telesno kondicijo.</b>			
<b>SPLOŠNI DEL</b>				
<b>Utemeljenost</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Program sledi okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2014-2020, prednostne osi 10. Izbrano področje pokriva pridobivanje znanja, spretnosti in vseživljenjskega učenja za vse starostne skupine na področju duševnega in fizičnega zdravja, kar omogoča, da zaposleni prepozna stresne situacije in s pomočjo novih znanj lažje in bolje obvladuje svoje počutje.			
<b>Ciljna skupina</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina so zaposleni vseh starostnih skupin, ki bi želeli izboljšati svoj življenjski slog na področju duševnega in fizičnega zdravja in prepoznajo, da potrebujejo dodatna znanja in spretnosti za doseg le tega.			
<b>Pogoji za vključitev v program</b> (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega, samostojenga podjetnika ali kmeta.			
<b>Cilji programa</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilj programa je izboljšanje duševnega in fizičnega zdravja zaposlenih z namenom lažjega spopadanja z delovnimi in življenjskimi situacijami, stresom in tako dvigniti kakovost življenja ter delovno kondicijo.			
<b>Obseg programa</b> (skupno št. ur)	<b>50</b>			
<b>Oblika dela</b>	<b>Kontaktne ure</b>	<b>On line delo</b> (max 50 % celotnega programa)	<b>Izdelek ali storitev</b>	<b>Drugo</b> (navedite)
<b>Teoretični del</b> (št. ur)	30			
<b>Praktični del</b> (št. ur)	20			
<b>Način evidentiranja</b> (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti			
<b>Pogoji za končanje</b>	Minimalna 80% udeležba			



<b>programa</b>	
<b>POSEBNI DEL</b>	
<b>Vsebine programa</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Poglobljeno razumevanje in prepoznavanje stresa</li><li>2. Razumevanje in namenskost našega vedenja</li><li>3. Razumevanje celostnega vedenja ob stresu</li><li>4. Tehnike sproščanja</li><li>5. Pomen športnih aktivnosti v vsakdanjem življenju</li><li>6. Zdrava prehrana in prehranska dopolnila</li><li>7. Priprava zdravih obrokov</li></ol>
<b>Kompetence</b> , pridobljene s programom	<p>Udeleženec:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prepozna pomen duševnega in telesnega zdravja.</li><li>- Prepozna in razume znake stresa.</li><li>- Pozna tehnike za sproščanje, ki pomagajo pri odpravljanju stresnih situacij.</li><li>- Razume pomen športa in pozna oblike športnih vadb, s katerimi skrbi za skladen telesni in duševni razvoj.</li><li>- Zna vključevati zanj ustrezno zdravo prehrano pri načrtovanju obrokov in jih zna pripraviti.</li><li>- Izkazuje sodelovalno-socialne kompetence v skupini.</li></ul>
<b>Spretnosti</b> , pridobljene s programom	<p>Udeleženec:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zna prepoznati pomen zdravega načina življenja.</li><li>- Zna prepoznati znake stresa .</li><li>- Zna izvesti osnovne joga vaje.</li><li>- Zna uporabiti tehnike dihanja, meditacije in drugih načinov sproščanja.</li><li>- Pravilno izvaja vaje za krepitev telesa.</li><li>- Zna pripraviti zdrav obrok in zna prepoznavati koristnost oz. škodljivost prehranskih dopolnil.</li><li>- Zna naučene vsebine uporabljati v vsakdanjem življenju.</li><li>- Zna ohranjati in vzpostavljati dobre medsebojne odnose.</li></ul>
<b>Splošne kompetence</b> , dopolnjene s programom	<p>Udeleženec:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Učinkovito prepozna in rešuje probleme z uporabo analitičnega-kritičnega mišljenja, izkušenj in ustreznih metod.</li><li>- Zna samo-vrednotiti svoje delo in počutje in poiskati primerne rešitve.</li><li>- Zna gledati na svojo situacijo iz različnih zornih kotov in zna poiskati različne alternative za razrešitev težav.</li><li>- Zna ločevati med dejstvi in mnenji.</li><li>- Zna določiti odnose med vzroki in posledicami.</li><li>- Prepozna razloge za vztrajanje pri soočanju z različnimi ovirami ob čemer prepozna notranjo</li></ul>



	<p>motivacijo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sodelovanje med sodelavci: vzpostavlja ustrezno medsebojno komunikacijo, spoštuje mnenja drugih in zna podati povratno informacijo.</li> <li>- Zna konstruktivno reševati zanj neugodne situacije.</li> <li>- Prevzema odgovornost za osebni in strokovni razvoj.</li> <li>- Razume pomen vseživljenjskega učenja.</li> <li>- Zna najti ravnotežje med zaposlitvijo in zahtevami dela, prostim časom ter družinskim življenjem.</li> </ul>
<p><b>Organizacija izobraževanja</b>        (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)</p>	<p>Na osnovi ugotovljenega predznanja bomo prilagodili vsebino usposabljanja.</p> <p>Program zajema naslednje vsebinske sklope:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaj je stres in prepoznavanje stresa (7 ur)</li> <li>2. Tehnike sproščanja (joga, tehnike dihanja, meditacija, avtogeni trening, vizualizacija, mišično sproščanje, EFT) (18 ur)</li> <li>3. Pomen športa v vsakdanjem življenju (vsebina prilagojena udeležencem, npr. zdrava hrbtenica, vzdrževanje kondicije...) (12 ur)</li> <li>4. Zdrava prehrana in prehranska dopolnila (6 ur)</li> <li>5. Priprava zdravih obrokov (7 ur)</li> </ol> <p>SKUPAJ: 50 ur</p>
<p><b>Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa</b>        (stopnja in smer izobrazbe)</p>	<p>Univerzitetna izobrazba s področja športa oziroma socialnega dela, psihologije, prehrane.</p> <p>Certificiran trener joge.</p>

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	16.10.2018	DA	
Svet zavoda potrdil	18.10.2018	DA	