



Priloga 3 Obrazec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	SKRB ZA OHRANJANJE TELESNEGA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU
Področje	Izobraževanje
Perdlatelj programa	Ekonomska šola Novo mesto Lorena Ignaz, prof. športne vzgoje Mojca Fon Jager in Pia Fon Jager Marjeta Krejči Hrastar Mavrični Bojevniki
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Udeleženci programa bodo izboljšali komunikacijo na delovnem mestu ter se ozaveščali o pomenu gibanja za boljše obvladovanje stresa. Spoznali bodo različne oblike rekreacije in sproščanja, ki bodo pozitivno vplivale na njihovo počutje na delovnem mestu ter kakovost dela.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	V skladu z Javnim razpisom za izbor operacije izvajanja programov nadaljnega poklicnega izobraževanja in usposabljanja v letih 2018-2022 bomo izvajali programe za izboljšanje kompetenc zaposlenih za zmanjšanje neskladji med usposobljenostjo in potrebami trga dela. Ciljna skupina so zaposleni, ki potrebujejo dodatna usposabljanja, kvalifikacije ali prekvalifikacije zaradi potreb na trgu dela. Stres ter pomankanje gibanja in ustrezne komunikacije spadajo med ključne faktorje za slabo počutje in slabe odnose na delovnem mestu, zato je bistvenega pomena, da zaposlenim predstavimo različne metode za sprostitev in reševanje konfliktov. Formalna izobraževanja na tem področju so splošna in zajemajo preveč informacij, kar zaposlene, ki so že tako preobremenjeni, odvrča k prijavi. Zato smo v kratkem časovnem obdobju strnili več tem, predstavljenih v različnih sklopih, vsi pa temeljijo na izboljšanju počutja na delovnem mestu.
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina so zaposleni, ki imajo najmanj srednjo poklicno ali strokovno izobrazbo in so zaposleni na ustreznih delovnih mestih ter potrebujejo nova specifična poklicna znanja in tisti zaposleni, ki si želijo nadaljnega strokovnega izpopolnjevanja ter se zavedajo vpliva oz. pomena dobrega počutja in dobre komunikacije na delovnem mestu. Ciljne skupine bodo:



	- Zaposleni, ki so izpostavljeni številnim pritiskom ob opravljanju svojega dela (npr. učitelji, ki so na eni strani izpostavljeni zunanjim pritiskom pa tudi pritiskom vodstva šole) Zaposleni, ki se srečujejo z izgorelostjo na delovnem mestu.			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilj programa je zaposlene informirati o načinih premagovanja stresa in načinih, kako izboljšati počutje na delovnem mestu. Naučili se bodo pravilne drže hrbtenice, da zaradi sedečega dela ne bodo imeli težav. Udeleženci bodo razvili sposobnost ukrepati, preden pride do izgorelosti in drugih zdravstvenih težav.			
Oblika dela	Kontaktne ure	On line delo	Izdelek ali storitev	Drugo
Obseg programa	50			
Teoretični del (št. ur)	16			
Praktični del (št. ur)	34			
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti			
Pogoji za končanje programa	80 % prisotnost			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	- Joga kot možnost priprave na nov delovni dan in kot možnost sprostitve po napornem delovnem dnevu - Pilates za ohranjanje telesne kondicije in samozavedi - Nordijska hoja za ohranjanje dobre telesne pripravljenosti in pravilno držo - Komunikacija v timu kot podpora za boljše počutje na delovnem mestu - Obvladovanje stresa z gibanjem za pedagoške delavce) - Pohod kot neformalno druženje, ki izboljša komunikacijo na delovnem mestu Promocija zdravega načina življenja in razmišljanja na vseh področjih življenja (Mavrični Bojevniki)			
Kompetence , pridobljene s programom	- Prilagaja komunikacijo ostalim zaposlenim, dijakom in staršem - Spozna tehnike samopomoči in samoregulacije v stresni situaciji - Spozna metodo SDI (Strenght Deployment Inventory) – pregled in uporaba vrlin, ki temelji na Teoriji zavedanja medosebnih odnosov			



	- Odkriva svoja šibka področja in uravnoteženje le teh - Osvoji vaje za povezovanje različnih možganskih predelov Spozna različne tehnike gibanja, ki pripomorejo pri boljšem počutju in premagovanju stresa
Spretnosti , pridobljene s programom	- Svojo komunikacijo prilagaja dani situaciji in sogovorniku - Obvladuje stresne situacije - Zaznava konflikte in preprečuje da bi do nasprotovanj sploh prišlo - Uporablja osnove joge in pilatesa kot ukrep proti izgorelosti - V stresnih situacijah se poslužuje metode PACE Zaveda se svojih šibkih točk in jih nadzoruje
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	- Učinkovito komunicira v delovnem timu - Upošteva pravila o varnosti in zdravju pri delu - Ohranja visok nivo kulture v organizaciji Zmanjšuje in odpravlja različne težave pri delu
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov-modulov, časovni obseg)	- Promocija zdravega načina življenja in razmišljanja (Mavrični Bojevniki) – 4 ure - Pohod – 10 ur - Ohranjanje odličnih rezultatov timskega dela (Komunikacija) – 8 ur - Obvladovanje stresa z gibanjem (podpora pedagoškemu delavcu) – 4 ure - Joga kot priprava na delovni dan - 2 uri - Joga kot sprostitelj po napornem dnevu - 2 uri - Pilates – 10 ur - Nordijska hoja – 10 ur
Izobrazba in kompetence pripravljalca programa (stopnja in smer izobrazbe)	- Univerzitetno diplomirana sociologinja in magistra znanosti s področja kadrovskega menedžmenta - Kvalificirana SDI (Strenght Deployment Inventory) predavateljica - Višješolska znanja s področja fizioterapije - Brain Gym in BBA inštruktorica - MNRI specialist - Vadiateljica joge in pilatesa Večletne izkušnje na področju zdravega življenja in premagovanja stresa
Spremljanje izvajanja programa (dnevnik, lista prisotnosti)	Lista prisotnosti
Evalvacija	- pred začetkom izvajanja - na sredini izvajanja - takoj po koncu izvajanja



- po daljšem časovnem obdobju

Program pregledal	Datum	Odobril	Zavrnil - Opombe
Programski svet Munera3	19. 9. 2018	DA	
Program odobril Svet Ekonomske šole Novo mesto	28. 9. 2018	DA	