

Projekt: TEMELJNE KOMPETENCE ZASAVJE 2023–2029

Program: Neformalni izobraževalni programi za odrasle

Ime programa: S čuječnostjo do dobrega počutja

Trajanje programa: 40 ur, obvezna 80 % udeležba

Ciljna skupina:

Glavna ciljna skupina so odrasli, ki so po ZIO-1 (2. in 8. člen) izpolnili osnovnošolsko obveznost in želijo pridobiti, posodobiti, razširiti in poglobiti svoje znanje, in osebe, ki so stari vsaj 15 let.

Cilji programa:

- spodbujanje zdravega načina življenja in reševanje problematike nezdravega življenjskega sloga, ki se kaže v obliki stresa;
- okrepiti pomen psihofizičnega ravnovesja;
- pridobiti znanja o mehaniki čustvovanja;
- spoznati kaj je čuječnost in kakšne koristi prinaša;
- osvojiti pomen vsakodnevne psihične sprostitve;
- prepoznati vpliv čustvenih stanj kot »kradljivcev dobrega počutja« ;
- spoznati in razumeti pomen naših čutil (vid, sluh, vonj in tip);
- vzpostaviti pozitiven odnos do sebe in drugih;
- seznaniti se z različnimi tehnikami sproščanja in preusmerjanja misli ter samo pomirjujoče misli in jih preizkusiti.

Vsebine programa:

Vsebina programa izpopolnjevanja zajema teoretični in praktični del izpopolnjevanja. Vsebina je razdeljena na 7 vsebinskih sklopov, ki so uvrščeni v 7 izobraževalnih modulov. Pri zasnovi vsebine programa konzorcijski partnerji izhajamo iz preteklih izkušenj na področju poučevanja na daljavo ter iz potreb izobraževalcev odraslih.

1. MODUL:

Vzroki in posledice stresa

- Osnove stresa in izgorelosti na delovnem mestu
- Kaj me peči, stres ali izgorelost
- Kaj je izgorelost?
- Razlogi za nastanek izgorelosti

Novo znanje, nove poti ...



- Uravnavanje preobremenitve na delovnem mestu ter vzpostavljanje delovnega psihofizičnega ravnovesja

Prepoznavanje simptomov in znakov

- Povezanost izgorelosti in stresa
- Preprečevanje izgorelosti
- Kaj lahko naredimo če pride do izgorelosti

Kaj je depresivna motnja

- Razlogi za nastanek (depresija/žalost)
- Prepoznavanje znakov in simptomov
- Miti in prepričanja o depresiji
- Preprečevanje depresije
- Kaj lahko naredimo sami, če pride do depresije

2. MODUL:

Čustva in ravnanje z njimi (predavanja in vaje)

- Poznavanje in zaznavanje čustev, čustvena inteligenca
- V dihu se skrivajo vsa čustva
- Živiš kot dihaš & dihaš kot živiš
- Možgani in dihanje
- Ozavesti dih & prekini spiralo negativnih čustev
- Dihalne tehnike za sprostitvev in osredotočenje (dihanje po metodi Buteyko, dih bojevnika, čebelji dih, dihanje na kvadrat, zadrževanje diha, Wim Hof metoda ...)
- Čuječa vadba (dih in gib)

3. MODUL:

Naš um in moč misli

- Avtomatske misli, osebne vrednote in stališča
- Zdrava delovna mesta in prijetno delovno okolje
- Kako (se) motivirati (notranja in zunanja motivacija)
- Kradljivci našega dobrega počutja

4. MODUL:

Prepoznavanje čutil (predavanja in vaje)

- Čutim, torej sem (vid, sluh, okus, vonj in tip)
- Notranji svet vs. zunanji svet
- Govorica brez besed (oči, drža, ...)
- Usmerjanje misli in dejanj (vprašanja, ki vodijo naš um)
- Čuječe gibanje (vadba za telo in um)

5. MODUL:

Vzpostavljanje ravnovesja s pomočjo različnih vaj

- "Kako poskrbeti za zdravo hrbtenico?" (pomen močnega jedra in skrb za gibljivost hrbtenice)
- Pomen "bosonoge" obutve (skrb za zdrava stopala, sklepe in hrbtenico)



- Tehnike za izboljšanje koncentracije (kako "nahraniti" možgane, test koncentracije - "Stroopov test")

6. MODUL:

Čuječnost in tehnike sproščanja (predavanja in vaje)

- Kaj je čuječnost
- Čuječnost v vsakdanjiku (vsakodnevna opravila, odnosi, rituali)
- Vaje čuječnosti (kaj vse skriva čokolada, opazovanje misli in občutkov v telesu, sprejemanje občutkov brez presojanja, pregled telesa, hoja v čuječnosti)
- Dih, moj najboljši prijatelj (opazovanje diha, meditacija)
- Pravočasna in redna vsakodnevna uporaba tehnik za sproščanje in razbremenitev
- Tehnike za umiritev misli in strahov
- Stresi stres z zavestnim gibanjem (vadba ob glasbi)

7. MODUL:

Evalvacija

- Samoevalvacija udeležencev programa izpopolnjevanja
- Evalvacija izvedbe programa izpopolnjevanja s strani udeležencev

Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom:

Udeleženci bodo z vključitvijo v program bolj razumeli pomen lastne discipline in vztrajnosti ter odgovornosti za dobro počutje, se zavedali lastnih vrednot, morale in čustev. 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: 12.

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.