**Priloga 3\_Obrazec za pripravo programov usposabljanj**

|  |  |
| --- | --- |
| **Naziv programa** | **Z JOGO OBRAZA DO VEČ ENERGIJE, BOLJŠE KONCENTRACIJE…** |
| **Področje** | **Storitve** |
| **Izvajalec programa** | Šolski center Krško-SevnicaGiB, Izobraževalne dejavnosti, Brigita Puntar Glas s.p. |
| **Kratek opis programa**(max. 150 besed) | Joga obraza je prijazna in vsem dostopna vadba, ki jo lahko izvajamo povsod in nam ne vzame dosti časa., je pa učinkovita in omogoča hitro izboljšanje koncentracije in več energije. Vključuje vaje z obraznimi mišicami in dihalne tehnike, ki v možgane pripeljejo več kisika, kar izboljša naše miselne procese, vpliva na delovanje možganskih centrov in na epifizo, hipofizo, hipotalamus, ki nadzorujejo izločanje hormonov v našem telesu, kar pomeni izboljšanje procesov regeneracije v našem telesu, povečanje izločanja sline, kar izboljša prebavno funkcijo, zmanjšuje nastanek osteoporoze in izboljša splošno počutje. Joga obraza, pa zajema tudi tehnike dihanja, sproščanja, samomasaže, uporabo tehnik za izboljšanje spanja in zdrave prehrana, kot učinkovito orodje, ki skrbi za celostno zdravje posameznika. Skrb za zdravje je sestavni del vseh procesov upravljanja šole in ne predstavlja posebne novosti, vendar je pomembno prav v današnjem dinamičnem času, ki postavlja posameznika pred številne izzive in zahteve tudi na delovnem mestu, da namenimo več pozornosti sistematičnemu zagotavljanju in ohranjanju zdravja ter varnosti vseh zaposlenih. |
| **SPLOŠNI DEL** |
| **Utemeljenost** (v skladu z razpisom in analizo potreb) | V skladu s strategijo razvoja Slovenije 2030 je eden izmed razvojnih ciljev tudi zdravo in aktivno življenje, ki mu želi slediti tudi naša šola. Velik izziv za družbo prihodnosti je zagotoviti boljše, zdrave ljudi. To želimo doseči zlasti z ozaveščanjem in izobraževanjem zaposlenih in dijakov o pomenu zdravega življenjskega sloga, zlasti o telesni aktivnosti, zdravi prehrani, skrbjo za duševno zdravje ter s preprečevanjem bolezni.Zdravju prijazna šola temelji na celoviti obravnavi posameznika in celotne šole v smislu ohranjanja in krepitve zdravja zaposlenih, predvsem telesne pripravljenosti, zdravega prehranjevanja in preprečevanja stresa. Skrb za zdravje je sestavni del vseh procesov upravljanja šole in ne predstavlja posebne novosti, vendar je pomembno prav v današnjem dinamičnem času, ki postavlja posameznika pred številne izzive in zahteve tudi na delovnem mestu, da namenimo več pozornosti sistematičnemu zagotavljanju in ohranjanju zdravja ter varnosti vseh zaposlenih. Posledično mora skrb za zdravje vplivati na večjo uspešnost in boljši rezultat šole. Prav tako skrb za varnost in zdravje ni samo v domeni šole, temveč je ohranjanje in zagotavljanje zdravja tudi ključna naloga in odgovornost vsakega posameznika. Pomembno je, da morajo aktivnosti posegati na različne ravni:* posameznik in njegove misli ter dejanja,
* odnosi in vedenja posameznikov,
* organizacijska oblika, struktura in procesi,
* ostali zunanji izvajalci : medicina dela, psihologi, terapevti, strokovnjaki za osebno rast …

Prednosti:* sistematičen, celosten pristop do zaposlenih,
* posnetek stanja,
* vključenost strokovnjakov iz različnih področij.
 |
| **Ciljna skupina** (v skladu z razpisom in analizo potreb) | Ciljna skupina so aktivni, zaposleni odrasli, ki zaradi današnjeganačina življenja, ki zahteva pretežno mentalno delo in premalo gibanja na svežem zraku, doživljajo preveč stresa, kar pogosto vodi v prekomerno utrujenost, zmanjšanje koncentracije in vodi v različne psihofizične različne zdravstvene težave. Različne dejavnosti kot so joga obraza, tehnike dihanja, sproščanje, samomasaža, tehnike za boljši spanec in primerna prehrana na delavnem mestu pripomorejo k temu, da posameznik lahko na zdrav in naraven način, brez uporabe poživil, pomirjeval… poskrbi za dobro počutje in več energije tako v delovne okolju kot doma. Tehnike so primerne za vse starosti, ker pa se današnja družba stara in se z leti delavna storilnost znižuje, je potrebno delati na tem področju in vzpodbujati zaposlene, da bodo lahko sami poskrbeli za boljšo vitalnost ne glede na starost .Vadba se lahko izvaja v skupini ali posamezno. Vsak udeleženec dela na sebi, skupina pa prispeva k temu, da se vsak potrudi in vloži kar največ energije in s tem doseže boljši rezultat. Manjšo intenzivnost gibanja nadomestimo z dihanjem, ki pospeši krvni obtok in srčni ritem, tako, da se lahko tudi spotimo. Pri vadbi z dihalnimi tehnikami vključimo tudi mišice medeničnega dna, ki predstavljajo temelj vsem trebušnim organom. Tako dosežemo tudi boljšo prekrvavitev notranjih organov in raztezanje vezivnega tkiva, ki se zaradi sedenja in stresa krči, zato so notranji organi slabše prekrvavljeni. Pogoji za vključitev v program(v skladu z razpisom)Status zaposlenega, samostojnega podjetnika ali kmeta.. |
| **Pogoji za vključitev v program** (v skladu z razpisom) | Status zaposlenega, samozaposlenega ali kmeta. |
| **Cilji programa** (v skladu z razpisom in analizo potreb) | Cilj promocije zdravja je preko ozaveščanja zaposlenih in z zmanjšanjem nezdravega življenjskega sloga doseči boljše zdravje, ki je eno od osnovnih potreb in za večino ljudi najvišja vrednota v življenju, in posledično boljše zadovoljstvo in večjo učinkovitost na delovnem mestu.Promocija zdravja je usmerjena k preprečevanju nezdravja in spodbuja harmonično izboljševanje fizičnega, mentalnega in socialnega zdravja (medsebojno prekrivanje preventive in varovanja zdravja). Cilji za doseganje dolgoročnih sprememb politike organizacije, ki podpira zdrav življenjski slog in zdrave izbire posameznika, so:* obvladovanje stresa na delovnem mestu,
* skrb za psihofizično kondicijo zaposlenih,
* skrb za zdravstveno preventivo,
* izboljšanje koncentracije in več energije

Da se zagotovi trajnost, morajo biti programi promocije zdravja vključeni v vse vidike organizacije dela.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |

 |
| **Obseg programa** (skupno št. ur) | **50 ur** |
| **Oblika dela** | **Kontaktne ure** | **On line delo**(max 50 % celotnega programa) | **Izdelek ali storitev** | **Drugo**(navedite) |
| **Teoretični del** (št. ur) | **16** | **4** |  |  |
| **Praktični del** (št. ur) | **34** | **8** |  |  |
| **Način evidentiranja** (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev …) | **Lista prisotnosti** |  |  |  |
| **Pogoji za končanje programa** | Program konča, kdor je uspešno opravil vse obveznosti programa, kar bo dokazano z: * listo prisotnosti, z aktivnim sodelovanjem na seminarjih in delavnicah, dokumentacijo vseh aktivnosti v zvezi s promocijo zdravja na delovnem mestu.
 |
| **POSEBNI DEL** |
| **Vsebine programa** | Vsebine, ki smo jih prepoznali kot izredno pomembne in so hkrati ključna vedenja, povezana z življenjskim slogom, pokrivajo štiri pomembna področja:* Trening obraznih mišic za več kisika v možganih
* Trening mišic medeničnega dna za prekrvavitev notranjih organov in vezivnega tkiva zaradi odprave posledic sedečega načina življenja
* Dihalne tehnike za izboljšanje koncentracije in delavne storilnosti ter odpravo stresa
* Samomasaža – učinkovito sproščanje in več energije
* Večerni ritual za boljši spanec
* Zdrava prehrana ki vpliva na boljši spanec in regeneracijo in vitalnost

**Delavnica Trening obraznih mišic (joga obraza)** - namen delavnice je spoznati mišice obraza in vaje, s katerimi te mišice krepimo, s tem pa vplivamo privedemo v možgane več, kisika. Dvigne se koncentracija, zmanjša se stres, uravna se nivo hormonov, kar sproži številne blagodejne procese v našem telesu . Kar izboljša psihofizične sposobnosti udeležencev. Teoretični del- Udeleženci se seznanijo z mišicami obraza, žlezami v glavi in njihovimi funkcijami, pomenom krožnih mišic v telesu, zakaj vzpodbujati proizvajanje sline, zakaj krepiti očesno ozadje in zakaj ko smo pod stresom v telo in možgane pride manj kisikaPraktični del – učenje in utrjevanje vaj za posamezne obrazne mišice**Trening mišic medeničnega dna -**  spoznati funkcijo mišic medeničnega dna in pomen vzdrževanja in krepitve le teh za zdravje in odpravo posledic prekomernega sedenja. Hkratno izvajanje vaj za krepitev obraznih mišic in mišic medeničnega dna.Teoretični del – Udeleženci se seznanijo z mišicami medeničnega dna in z njihovim pomenomPraktični del – spoznavanje in izvajanje različnih vaj za krepitev medeničnih mišic, ter praktično izvajanje vaj za mišice medeničnega dna skupaj z vajami za krepitev obraznih mišic, kar potencira učinke na izboljšanje počutja**Različne dihalne tehnike za izboljšanje koncentracije, storilnosti in odpravo stresa** –namen tega dela delavnice je, da se udeleženci seznanijo kako s preprostimi dihalnimi tehnikami prepoznamo, da smo pod stresom in kako ga zmanjšamo. Udeleženci se seznanijo, kako jim določene dihalne tehnike pomagajo kadar jih premaga utrujenost in se jim zmanjša koncentracija. Predihajmo se namesto da spijemo kavo ali sežemo po čem drugem. Dovolj je že 1 minuta.Teoretični del - predstavimo kako dihamo, ko smo pod stresom in zakaj ga z dihanjem lahko zmanjšamo. Kaj je prepona in kako deluje., kako jo lahko sprostimo. Praktični del: učenje dihalnih tehnik, s katerimi zmanjšamo stres, izboljšamo koncentracijo in delavno storilnost...**Samomasaža –** predstavlja učinkovito tehniko, s katero si sami lahko pomagamo do boljšega počutja. Masaža abdomna sprosti mišice in izboljša dihanje, prekrvavi notranje organe in požene limfo. Poznavanje določenih akupresurnih točk lahko odpravi glavobol ali prinese sprostitev za utrujene oči. Tehnike stresanja pa so primerne za sprostitev in aktivacijo limfnega in krvnega obtoka. Teoretični del – predstavitev masažne tehnike in njenega pomena pri odpravi stresa in sprostitvi Praktični del **–** učenje tehnik samomasaže**Večerni ritual za boljši spanec –** zakaj je pomembno, da se zvečer umirimo in pripravimo na spanje. Spanje kot najmočnejše sredstvo za regeneracijo telesa. S pravilno izbiro večernega obroka lahko vplivamo na kvaliteto spanja.Teoretični del – Kako se pripravimo na spanje, hormoni, ki vplivajo na kvaliteten spanec in kaj vpliva na te hormonePraktični del: tehnike sproščanja in umirjanja **Zdrava prehrana ki vpliva na boljši spanec in regeneracijo** **in** **vitalnost:** udeleženci dobijo uvid zakaj je naše gorivo-hrana tako pomemben dejavnik za vzdrževanje in regeneracijo telesa in njegovih funkcij, kaj lahko izboljšamo s pravilno izbiro prehrane.Teoretični del: Kako lahko s hrano izboljšamo naše zdravje in počutje, regeneracijo, spanje… kar nam omogoča, da smo tudi na delovnem mestu bolj učinkoviti. Zakaj nas visoko predelana hrana ne nahrani, kje se nahajajo visoko vredna hranila. |
| **Kompetence,** pridobljene s programom | Udeleženci bodo ozavestili kako si lahko sami pomagajo do več energije in boljšega počutja in prevzemanje odgovornosti za lastno zdravje. Spoznali bojo orodja za blaženje stresa in umirjanje, odpravo posledic sedenja, z vajami si bodo lahko sami pomagali do več kisika in dviga koncentracije in s tem storilnosti. Skrb za dober spanec in zdravo prehrano pa jim prinaša še dodatne izboljšave življenjskega sloga.Ključne kompetence, pridobljene s programom, so:Pridobljeno znanje bo udeležencu pokaže kako si lahko sami pomagamo do več energije in manj stresa v današnjem svetuKar nam služi tako v zasebnem kot poslovnem življenju. Ozavestiti, da sami lahko največ naredimo za svoje zdravje in počutja. |
| **Spretnosti,** pridobljene s programom | Zdrav življenjski slog izrazito vpliva na zdravje v vseh življenjskih obdobjih in je pomemben za ohranjanje delovne kondicije posameznika. Zaposleni bodo pridobili:* priložnosti za spoznavanje sodelavcev na drugačen način,
* zbliževanje in izboljševanje medosebnih odnosov,
* priložnost za profesionalno rast in razvoj in povezovanje s sodelavci,
* prepoznavanje lastnih sposobnosti, ustvarjalnosti in možnost razvoja,
* priložnost za prevetritev lastnih prepričanj, pogledov, stališč in ravnanj,
* izboljšanje odnosa do prehrane, gibanja, pitja alkohola, kajenja in izrabe prostega časa.

Z vključitvijo v program bodo udeleženci dobili priložnost za: * pridobivanje dodatnih znanj s področja promocije zdravja,
* soustvarjanje »boljšega sveta«,
* spoznali bodo osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja,
* pridobili veščine, s katerimi si bodo lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje,

 izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali. |
| **Splošne kompetence,** dopolnjene s programom | Z vključitvijo v program bodo udeleženci dobili naslednje splošne kompetence:* poznavanje načel zdravega življenjskega sloga;
* poznavanje, načrtovanje in izvajanje vaj, masažnih tehnik in tehnik sproščanja;
* ločiti med boljšo in slabšo izbiro pri načrtovanju prehrane
 |
| **Organizacija izobraževanja** (navedba vsebinskih sklopov –modulov, časovni obseg) | Vsebina usposabljanja bo pokrivala štiri pomembna področja:* Trening obraznih mišic za več kisika v možganih (3 ure predavanj in 20 ur vaj)
* Trening mišic medeničnega dna za prekrvavitev notranjih organov in vezivnega tkiva zaradi odprave posledic sedečega načina življenja (1 ura predavanj + 5 ure vaj)
* Dihalne tehnike za izboljšanje koncentracije in delavne storilnosti ter odpravo stresa (1h predavanj + 3 ure vaj)
* Samomasaža – učinkovito sproščanje in več energije (1h predavanj + 4 h vaj)
* Večerni ritual za boljši spanec (1h predavanj+3h vaj)
* Zdrava prehrana ki vpliva na boljši spanec in regeneracijo in vitalnost (6 ur predavanj+2uri praktični del)
 |
| **Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa** (stopnja in smer izobrazbe) | Usposabljanje bo pripravila izkušena inštruktorica joge obraza in NPK maserka v sodelovanju z prehransko svetovalko, ki dobro poznata problematiko zdravja in spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Izvajalki programa imata ustrezno stopnjo izobrazbe. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Program  | Datum | Odobril  | Zavrnil – Opombe |
| Programski odbor  | 16.2.2019 | Da |  |
| Svet zavoda potrdil | 26.2.2019 | Da |  |