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

|  |  |
| --- | --- |
| **Naziv programa** | **VADBA »Čuječe druženje s seboj«** |
| **Področje** | **Storitve** |
| **Izvajalec programa** | Šolski center Krško Sevnica,Društvo za izboljšanje kvalitete življenja Razcvet Tišine, Vida Andrejaš |
| **Kratek opis programa**(max. 150 besed) | Udeleženci programa bodo spoznali telesno vzgojni sistem, ki temelji na celotnem spektru človeku naravnih gibalnih spretnostih. Vse z namenom boljšega obvladovanja stresa na delovnem mestu. Predstavljene jim bodo različne drže telesa, ki dobrodejno vplivajo na kardiovaskularni, limfni, živčni in respiratorni sistem. Govorili bomo o pomembnosti upravljanja diha. Naučili se bodo tehnik sproščanja, ki pozitivno vplivajo na počutje na delovnem mestu in kakovost dela. |
| **SPLOŠNI DEL** |
| **Utemeljenost** (v skladu z razpisom in analizo potreb) | V skladu z Resolucijo o Nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2013–2020 je potrebno v okviru tretjega prednostnega področja – usposabljanje in izpopolnjevanje za potrebe dela – spodbujati razvoj in izvajanje izobraževalnih programov in dejavnosti, ki bodo prilagojene razvojnim potrebam trga dela. Ena od prednostnih ciljnih skupin tega področja so manj izobraženi odrasli, kar so najpogosteje prav odrasli, ki delajo v poklicih šivanja. Za to storitveno področje je mogoče pridobiti Nacionalno poklicno kvalifikacijo NPK, vendar je vključevanje v pridobivanje kvalifikacije slabo. Ponudba neformalnih usposabljanj za to storitveno področje je prav tako slaba. Tehnologije, materiali in sredstva se tudi na tem področju skokovito razvijajo in razvoj ter izvajanje krajših programov usposabljanja za to področje bi bistveno pripomogla k izboljšanju učinkovitosti in kakovosti dela na tem področju. Mnogi športno-gibalni programi ne upoštevajo psihofizične obremenjenosti zaposlenih, pomanjkanja časa za vadbo in pomanjkanja počitka oziroma spanja. Takšna vadba na posameznika ne vpliva pozitivno, ampak mu povzroča dodaten stres in utrujenost. V skadu s ključnimi kompetencami 21. stoletja za vseživljenjsko učenje je v strategiji nudenja neposredne podpore zaposlenim pri njihovem profesionalnem razvoju in lažjem vključevanjem na trg dela, kot eden glavnih razvojnih ciljev opredeljeno ozaveščanje in izobraževanje odraslih o pomenu zdravega življenjskega sloga. Ob tem je zlasti pomembna izbira gibalnih programov.Moderni človek prav tako živi v okolju, ki mu ne omogoča, da izrazi svoje gibalne potencialne. Delovna okolja so največkrat na umetni svetlobi. Dela se v prisiljenih položajih, kar se odraža v zakrčenosti telesa. Če temu dodamo še stres ter sedeč način življenja ob obilju hrane ter splošnem udobju, lahko pride do različnih bolezni in obolenj, ki zmanjšajo kvaliteto življenja ali pa so celo življenjsko nevarne (visok krvni tlak, sladkorna bolezen,…).Program vpliva na telesne sposobnosti posameznika za praktično učinkovitost, pri tem pa cilja na uspešno izvedbo, učinkovitost in prilagodljivost. Človeku omogoča, da sprosti svoje gibalne potenciale v kompleksnem okolju, da je bolj v stiku s seboj, da zna premagovati delovni in vsakdanji stres ter je bolj sproščen in srečen.  |
| **Ciljna skupina** (v skladu z razpisom in analizo potreb) | Ciljna skupina so zaposleni, ki čutijo negativne posledice vpliva razmer v delovnem okolju, sedečega načina življenja ali splošnega pomanjkanja gibanja. Vsi tisti, ki se počutijo izčrpane in si v svoj vsak dan želijo vnesti spremembe. V programu bo sodelovalo med 15 in 20 ljudi.  |
| **Pogoji za vključitev v program** (v skladu z razpisom) | Status zaposlenega. Z vsakim udeležencem se ob vključitvi opravi uvodni razgovor, ki bo osnova za vrednotenje napredka med izvajanjem programa, kot tudi vrednotenje končnega napredka. |
| **Cilji programa** (v skladu z razpisom in analizo potreb) | Cilji programa so:* ozaveščanje, povezovanje in integracija glavnih področij človekovega življenja, ki vplivajo na njegovo zdravje in dobro počutje,
* zavestna aktivacija gibanja v vsakdan,
* razvijanje posameznikovih gibalnih zmožnosti,
* obvladovanje vsaj ene od tehnik sproščanja,
* spreminjanje dihalnih vzorcev, ki ne služijo zdravju.

Usmerjene aktivnosti programa bodo pri udeležencih sistematično ozavestile pomembnost zavestne aktivacije gibanja in upravljanja dihanja. Poglobile bodo odnos samega s seboj in posledično zmanjšale stres posameznika. |
| **Obseg programa** (skupno št. ur) | **50 ur** |
| **Oblika dela** | **Kontaktne ure** | **Izdelek ali storitev** |
| **Teoretični del** (št. ur) | **8** | **6** |
| **Praktični del** (št. ur) | **30** | **6** |
| **Način evidentiranja** (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev …) | **lista prisotnosti** | **izjava o prejetem izdelku (dnevnik izvajanja tehnik sproščanja) + izjava o uspešno opravljeni storitvi (12 osnovnih asan)** |
| **Pogoji za končanje programa** | 1) 80% udeleženčeva prisotnost, 2) oddan dnevnik, 3) uspešno opravljena storitev. |
| **POSEBNI DEL** |
| **Vsebine programa** | Ob koncu delovnega dne bodo udeleženci v svojem delovnem okolju prejeli naslednje vsebine programa:* evalviranje stanja in določane osebnih ciljev,
* najpomembnejše mišične skupine telesa,
* zgradba kosti in pomen sklepov za ohranjanje in spreminjanje drže ter položajev,
* kardiovaskularni sistem,
* zgradba organov dihalnega sistem,
* učenje gibalnih spretnosti,
* strategije spopadanje s kroničnimi bolečinami in stresom,
* počitek kot bistveni element dnevnega cikla posameznika,
* sprostitvene vaje in treniranje čuječnosti,
* upravljanje diha,
* vizualna imaginacija in meditacija,
* vrednotenje napredka in doseženih ciljev.
 |
| **Kompetence,** pridobljene s programom | Udeleženec:* spozna pomen optimalne telesne drže,
* razlikuje med konstitucijsko pogojeno držo in držo, ki je posledica mišičnega neravnovesja,
* zna stabilizirati trup in pozna vlogo stabilizatorjev pri statičnih položajih oz. pri gibanju,
* prepozna pomembnost dnevne rutine gibanja,
* prepoznavanje lastnih gibalnih pomanjkljivostih in načinov za izboljšavo,
* prepozna dejavnike, ki negativno vplivajo na njegovo telesno in delovno kondicijo,
* s pomočjo sprostitvenih vaj zna nevtralizirati situacijskih dejavnikov,
* osvoji pomen 3D dihalnega vzorca,
* na podlagi zastavljenih ciljev naredi načrt aktivacije gibanja, presodi in se odloči o naboru personaliziranih vaj.
 |
| **Spretnosti,** pridobljene s programom | Udeleženec:* napreduje v ozaveščanju lastnega stanja,
* prepozna vzorce nastajanja kroničnih napetosti in bolečin,
* zna odpraviti dejavnike, ki ogrožajo njegovo fizično in psihično ravnovesje,
* pozna dnevne potrebe po obnavljanju energije,
* se nauči konkretnih tehnik učinkovitega gibanja,
* stabilizira trup v statičnem položaju kot med gibanjem,
* aktivira dnevno rutino skrbi za lastno zdravje,
* se poslužuje vsaj ene od tehnik sproščanja telesne in mentalne napetosti,
* uporablja pravilne vzorce dihanja,
* zna telesu zagotoviti dovolj počitka in spanja,
* izboljša odnos do sebe,
* prepozna napredek in nagradi svoj dosežek.
 |
| **Splošne kompetence,** dopolnjene s programom | Udeleženec:* napreduje v osebnostnem razvoju (okrepi stik s seboj in aktivno prevzame odgovornost),
* rešuje gibalne izzive (oceni primernost in posledice posamezne rešitve, izbere primerno rešitev, jo uresniči in na koncu ovrednoti),
* dvigne nivo motivacije (postavlja lastne cilje, načrtuje poti za njihovo uresničitev, vztraja kljub soočanju z ovirami ter ustrezno nagradi samega sebe),
* se vključi v timsko delo (sodeluje v razpravi skupine, izkazuje pripadnost, aktivno deluje za dosego skupnih ciljev, spoštuje mnenja drugih, ima spoštljiv dialog ter konstruktivno rešuje medsebojne konflikte,
* je neprestanem procesu vseživljenjskega učenja (se zna orientirati, pridobiva in razvija znanja, veščine, kompetence ter zna poiskati pomoč v primeru težav.
 |
| **Organizacija izobraževanja** (navedba vsebinskih sklopov –modulov, časovni obseg) | Vsebina usposabljanja bo pokrivala štiri področja:* promocija zdravega načina življenja (4 ur)
* anatomija in fiziologija človeka (8 ur)
* vadba (26 ur)
* določanje ciljev, spremljanje napredka, evalvacija (6+6 ur)
 |
| **Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa** (stopnja in smer izobrazbe) | Kadrovski pogoji:* visokošolska izobrazba s področja projektnega dela in vodenja,
* licencirani vaditelj joge,
* večletne izkušnje na področju zdravega življenja in premagovanja stresa.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Program  | Datum | Odobril  | Zavrnil – Opombe |
| Programski odbor  | 10.3.2019 | DA |  |
| Svet zavoda potrdil | 27.3.2109 | DA |  |