



Kompetence

osrednja JV regija • 2023–2029



Neformalni izobraževalni program: UČINKOVITA KOMUNIKACIJA IN ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

V letih 2023 do 2029 Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje in sicer iz Evropskega socialnega sklada plus, sofinancira izvajanje izobraževalnih programov za odrasle za pridobitev temeljnih kompetenc. V Jugovzhodni regiji projekt v konzorciju izvajamo CIK Trebnje kot nosilec, partnerji pa smo RIC Novo mesto, Grm Novo mesto – center biotehnike in turizma ter Šolski center Novo mesto. Udeležba v programih je za udeležence in delodajalce brezplačna.

TRAJANJE PROGRAMA: 40 pedagoških ur

Izvajamo jih lahko v dopoldanskem ali popoldanskem času, 1-krat ali 2-krat tedensko. Število srečanj in dnevno trajanje delavnic prilagodimo po dogovoru z delodajalci.

ŠTEVILO UDELEŽENCEV V SKUPINI

V posamezno izvedbo programa je lahko vključenih največ 12 udeležencev in najmanj 10 udeležencev.

POTRDILA ZA UDELEŽENCE

Udeleženci, ki uspešno zaključijo izobraževanje (zahtevana je najmanj 80 % prisotnost), prejmejo potrdilo o usposabljanju in prilogo s popisom kompetenc po programu.

IZVAJALCI PROGRAMOV

Programe izvajajo zaposleni in zunanji sodelavci RIC-a, ki imajo bogate izkušnje pri delu z odraslimi.

LOKACIJA IZVAJANJA PROGRAMOV

Prostori RIC-a Novo mesto (Topliška cesta 2, Novo mesto) ali prostori delodajalca. Po dogovoru lahko nekatere vsebine izvedemo tudi na daljavo.

PONUDBA IN OPIS VSEBIN

Dolžino in obseg posameznih sklopov lahko prilagodimo željam in potrebam delodajalca. Podrobnejši opis posameznih vsebin najdete v nadaljevanju. Izmed ponujenih izberete tiste, ki najbolj ustrezajo vašim potrebam in interesu, v obsegu trajanja celotnega programa (40 pedagoških ur).

Možen obseg	Vsebina
1	<u>Splošno o komunikaciji, zakoni komuniciranja in motnje v komunikaciji</u> Udeleženci razmišljajo o pomenu komuniciranja in osvestijo pomen te veščine za lastno uspešnost v delovnem okolju in vsakdanjem življenju. Spoznajo nekatere glavne zakone komuniciranja, kot npr.: nemogoče je nekomunicirati, vsebinski vidik komuniciranja, določanje izhodiščne točke v komunikaciji ... ter kritično razmislijo o njih. Spoznajo tipične motnje v komunikaciji in razmislijo o lastnih napakah.
2	<u>Uspešna in učinkovita komunikacija</u> Udeleženci spoznajo osnovne elemente uspešne in učinkovite komunikacije: komunikacija naj bo jasna in ciljna, spoštljiva, dvosmerna, odprta in tekoča, iskrena, pozitivno naravnana, izraža naj tistega, ki komunicira ... Spoznajo tudi škodljive komunikacijske navade ter kaj pomeni aktivno poslušanje in izražanje ter postavljanje vprašanj. Naučijo se nekaterih strategij uspešnega in učinkovitega komuniciranja ter spoznajo pomen in moč povratne informacije.
3	<u>Osebnostni stili in komunikacija</u> Udeleženci se osredotočajo na: • poznavanje sebe, svojih lastnosti, znanj in spretnosti, kaj jim je pomembno; • osebnostne stile v komunikaciji in kako se kažejo zasebno ali na delovnem mestu; • prenos informacij in sistem čutnih zaznav VAKOG; • postavljanje ciljev po metodi SMART; • dobro oblikovanje ciljev in razumevanje posledic.
4	<u>Medkulturna komunikacija</u> Udeleženci ozavešijo pomen razlik posameznih kultur. Spoznajo, da je komunikacija sestavni del vsake kulture. Spoznajo, kako pomembno je poznavanje kulturnih razlik za učinkovitejše komuniciranje z ljudmi, ki prihajajo iz drugega kulturnega okolja, tako v vsakdanjem kot tudi v poslovnem življenju.
5	<u>Konflikti pod drobnogledom</u> Udeleženci se seznani s: • prepoznavanjem in zaznavanjem konfliktov; • razumevanjem sogovornika in konfliktov;

- razlikami med generacijami in kako jih premostiti (značilnosti različnih generacij, njihovih potreb, delovanje, odzivanje, vrednote);
- potekom procesa reševanja konfliktov in kako doseči situacijo win-win;
- smernicami za reševanje konfliktov:
 - zavezništvo,
 - upoštevanje različnosti,
 - prevzemanje odgovornosti,
 - ohranjanje komunikacije in pomirjanje,
 - stabilizacija interakcije,
 - poročanje namesto vplivanja,
 - razdelitev konflikta na manjše dele,
 - odkrivanje disfunkcionalnih vzorcev,
 - spreminjanje vedenjskih vzorcev.

Osnove mediacijskega procesa

Udeleženci spoznajo:

- naravo konfliktov;
- neustrezne odzive na konflikte ter kako lahko ti odzivi konflikt premagajo ali ga ovirajo;
- spravni cikel;
- korake mediacije: kdaj in kako jo uporabiti, vaje;
- vpliv na druge s povratnimi informacijami;
- vidike konfliktne dinamike;
- strateško upravljanje organizacijskih konfliktov;
- preventivno mediacijo;
- vpeljava mediacije v tkanino organizacij;
- zakaj delamo to, kar delamo: demistificiranje konfliktnega vedenja;
- kako moč, pravice in interes vplivajo na vsak konflikt;
- nezavedno psihologijo spremembe odnosa;
- preprečevanje slepe ulice;
- kaj pomeni biti mediator (odgovornost, kvalificiranje in spretnosti, delovne izkušnje).

6

4 - 12
pedagoških ur

Bonton v vsakdanji rabi

Udeleženci ozavešijo poznavanje elementov bontona s poudarkom na pravilih, ki veljajo za naslavljanje oseb, pri pozdravljanju, rokovanju, protokolih, obdarovanju... Spoznajo osnovna pravila poslovnega oblačenja.

7

4
pedagoške ure

Javno nastopanje

Udeleženci spoznajo kako se pripraviti na javni nastop. Dobijo smernice za premagovanje treme pred javnim nastopanjem. Modul vključuje tudi pripravo in izvedbo praktičnih nastopov udeležencev.

8

4 - 8
pedagoških ur



Pisno sporazumevanje

Modul vključuje naslednje vsebine:

- Uvod v poslovno korespondenco:
 - značilnosti poslovnega dopisovanja,
 - načela dobrega pisnega sporočanja,
 - elektronska korespondenca,
 - oblika in vrste uradnih besedil.
- Pravopisna in slovnična pravila:
 - velika začetnica,
 - ločila, stičnost ločil,
 - sklanjanje,
 - pisanje skupaj, narazen ali z vezajem,
 - pogoste jezikovne napake.
- Pisanje različnih vrst uradnih besedil:
 - vabilo, obvestilo,
 - dopis,
 - e-sporočilo,
 - zapisnik,
 - ostala besedila glede na potrebe udeležencev.

9

4 - 8
pedagoških ur

Sodobne komunikacijske možnosti

Udeleženci se seznajajo kako uporabljati

- internet (priklučitev na internet, načini dostopanja na internet, iskanje informacij po svetovnem spletu, shranjevanje spletnih strani, branje časopisov, pregledovanje knjižničnih zbirk, naročanje storitev);
- socialna omrežja (možnosti povezovanja s pomočjo spleta, registracija, delovanje klepetalnic in forumov, delovanje Facebooka in ostalih socialnih omrežij);
- elektronsko pošto (kreiranje lastnega e-naslova, pošiljanje in odpiranje elektronske pošte, pripenjanje slik in ostalih dokumentov v pošti);
- umetno inteligenco;
- spletni bonton;
- in katere so pasti elektronskega komuniciranja.

10

4 - 16
pedagoških ur

Komunikacija s pomočjo digi tehnologij

Vključimo lahko spodaj našteje vsebine, ki jih podrobneje razčlenimo pred pričetkom izobraževanja:

- osnove dela v okolju Windows;
- delo z urejevalnikom besedil Word – izdelava in oblikovanje besedil;
- delo z urejevalnikom tabel Excel - izdelava tabel in oblikovanje grafov;
- delo z oblikovanjem in predvajanjem računalniških predstavitev v Power Pointu, priprava predstavitev/ prezentacij.

11

4 - 16
pedagoških ur



12	3 - 5 pedagoških ur	<u>Upravljanje s časom</u> Udeleženci spoznajo percepcijo časa in osvetlijo dimenzije časa. Pogledajo, kako s časom ravnamo, tudi kako z njim upravljamo in predvsem, kako čas ter časovna stiska vplivata na nas. Naučijo se tehnik upravljanja s časom tako doma kot na delovnem mestu. Spoznajo možnosti samopriprave in zaščite pred stresom, ki ga časovna stiska lahko sproži.
13	2 - 8 pedagoških ur	<u>Emocionalno zdravje na delovnem mestu</u> Okvir čustvenega zdravja opisuje družbene in čustvene kompetence ali "sredstva", ki jih je mogoče gojiti na delovnem mestu na individualni in organizacijski ravni: samozavest, samozavedanje, samoregulacija, prepričanja o drugih, družbena zavest, spretnosti v odnosu. Osrednja vsebina je: • ustvarjanje učinkovitih odnosov pri delu: spretnosti za razvoj močnih delovnih odnosov; • obvladovanje stresa in konfliktov: praktične strategije za upravljanje konfliktov na pozitiven in konstruktiven način; • kako imeti težke pogovore: kako pridemo do pozitivnih rezultatov pri obravnavanju težavnih tem ali sogovornikov, osredotočimo se na ključne spretnosti empatije ob učinkoviti komunikaciji; • strategije za družinsko življenje: ravnovesje doma in delovnega življenja ter skrb zase.
14	4 - 12 pedagoških ur	<u>Spoznajmo in premagajmo stres</u> Mojca Zvezdana Dernovšek je zapisala: »Življenje si lahko predstavljamo kot čolnček, ki pluje po vodi. Življenjski dogodki so kot valovi, ki lahko zamajejo človekovo ravnotežje. Tako čoln včasih pluje mirno, včasih pa se na obzorju pojavijo nevihte, iz oblakov se trgajo strele in visoki valovi čoln močno zamajejo. Takrat bi lahko rekli, da je posameznik v stresu. Stres lahko sprožijo tako pozitivni kot negativni dogodki, ki zamajejo posameznikovo ravnotežje.« V delavnici udeleženci bolje spoznajo stres in njegov vpliv tako na telesno kot na duševno zdravje.
15	4 - 12 pedagoških ur	<u>Upravljanje s stresom na delovnem mestu</u> Stres je odgovor organizma, kadar je začasno porušeno telesno ali duševno ravnovesje, zaradi notranjih ali zunanjih vplivov – stresorjev. 15 članic EU ugotavlja, da stres na delovnem mestu vsako leto prizadene vsaj 40 milijonov zaposlenih in povzroči vsaj za 20 milijard evrov škode v ekonomiji, zdravstvu in okolju. Negativni vpliv stresa na zdravje lahko omilimo ali preprečimo tako, da prepoznamo znake stresa in da se znamo z njim spoprijeti.

16	<u>Tehnike sproščanja</u> S tehnikami sproščanja umirimo in skoncentriramo svoj um, nabereemo nove zaloge energije, s čimer izboljšamo celotno počutje. Sproščeno stanje telesa in duha namreč upočasnjuje srčni utrip in znižuje krvni pritisk ter pospešuje prekrvavitev večjih mišic in zmanjšuje njihovo napetost. Prav tako upočasnjuje dihanje ter izboljšuje koncentracijo. Posledično smo bolj sproščeni, imamo občutek večjega nadzora nad lastnim življenjem, lažje in učinkoviteje se soočamo z vsakodnevnimi izzivi, smo bolj samozavestni in zadovoljni sami s sabo. Udeleženci spoznajo dihalne tehnike, progresivno mišično relaksacijo in vizualizacijo.
17	<u>Zvočna kopel kot način sproščanja</u> Zvočna kopel predstavlja aktivno polje zvoka (zvokovni ovoj), ki se ustvari ob igranju na starodavna glasbila. Gostota tonov mnogih instrumentov, kot so gong, kristalne in himalajske posode ter šamanski in oceanski boben ... vzpostavijo skoraj otipljivo valovanje zvoka. Kljub temu, da se instrumenti telesa ne dotikajo, se občutijo zvočne vibracije, ki skozi posameznikovo osebno vibracijo prehajajo od subtilnejših nivojev čustvenega, miselnega in duhovnega, pa vse do fizičnega telesa. Ko zvočni valovi vstopijo v telo, se namreč v celicah sprožijo tresljaji z isto frekvenco, kar pomaga obnoviti in okrepiti zdravje, vitalnost in življenjsko moč organizma. Zvok je učinkovito orodje za zmanjšanje stresa, za večjo umsko zbranost in splošno osvežitev ter hkrati najpreprostejši način, s katerim umirimo možgansko valovanje na alfa do theta nivoja globoke sprostitev.
18	<u>Dejavniki tveganja za zdravje</u> Udeleženci spoznajo dejavnike, ki neugodno vplivajo na njihovo zdravje. Pridobijo znanje in veščine, ki jih je potrebno uvesti v življenjski slog, da lahko izboljšajo svoje počutje in pridobijo življenjsko energijo. Spoznajo osnovna načela zdrave prehrane, pomen normalne telesne mase za ohranitev zdravja, pomen telesne aktivnosti ter neugodne vplive kajenja in pitja alkohola na zdravje. Izvejo vse, kar je potrebno vedeti o zvišanem krvnem tlaku, sladkorju v krvi in holesterolu, na katere dejavnike tveganja lahko vplivajo, kako jih lahko obvladujejo in predvsem, kaj lahko storijo sami, da uravnajo svoje vrednosti. Dotaknejo se teme pomena dnevne telesne aktivnosti in uravnotežene vadbe, spoznajo kakšni so učinki aerobnih vaj in vaj krepitve mišic, vaj za raztezanje mišic, izvejo kakšen je vpliv aktivnega življenjskega sloga na njihovo telo. Preizkusijo različne vaje in osvojijo nekatere načine varne telesne vadbe. Ob koncu delavnice imajo možnost opraviti meritve krvnega tlaka in krvnega sladkorja.

19

2 - 4
pedagoške ure

Rak? Ne hvala!

Udeleženci dobijo iztočnice za razmišljanje ali in na kakšne načine lahko sami zmanjšajo tveganje, da zbolijo za rakom. Rak je ena od bolezni, ki je ustvarila največ strahu med nami in postaja kuga našega stoletja. Vse več je informacij, kako lahko na naraven način preprečimo, pa tudi zdravimo raka. Vsem je skupno, da od posameznika zahtevajo sistemsko pospravljanje telesa in duha. Predstavljeni so

- vzroki za nastanek raka,
- štiri poglavitne sestavine pri okrevanju: čustveno-mentalno, biokemično, strukturno in energijsko ter
- vzorci posameznikovega odzivanja.

20

2 - 4
pedagoške ure

Samopregledovanje dojk/ testisov

Samopregledovanje dojk: Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah. Z rednim samopregledovanjem dojk ženska najbolje spozna svoje dojke in hitro ugotovi kdaj spremembe niso običajne. Zato je zgodnje odkrivanje raka dojk v veliki meri odvisno tudi od njih samih. Delavnica vključuje temeljno vedenje o raku dojk, na modelu udeleženci spoznajo spremembe na dojkah in tehniko samopregledovanja.

Samopregledovanje testisov: Podatka, da je daleč najpogostejši rak pri moških do 34. leta starosti rak na modih, ne smemo spregledati. Čeprav gre za enega izmed najbolj ozdravljivih rakov, ga ne smemo podcenjevati. Pomembno je, da se ga odkrije in začne zdraviti zgodaj. V delavnici udeleženci osvežijo temeljne informacije o raku mod, na modelu spoznajo spremembe na modih in tehniko samopregledovanja.

21

2 - 16
pedagoških ur

Vpliv prehrane na zdravje

Udeleženci se seznani z načeli uravnotežene prehrane, ozavešijo pomembne dejavnike, ki vplivajo na izbiro hrane, spoznajo najpogostejše nezdrave prehranske razvade ter načine za spremljanje lastnih prehranskih navad. Aktivnost lahko dopolnimo z različnimi delavnicami za zdravo priprave hrane. Spoznajo tudi kaj pomenijo certifikati in oznake kakovosti, ki jih srečujemo na izdelkih kot npr. Eko, Bio, Organic, Demeter, Biodar, GSO, brez GSO, brez glutena, Vegan, varovano živilo itd. Za lažje sprejemanje odločitev preverijo, kakšna je zanesljivost kakovosti teh oznak in koliko lahko zaupa eko oznakam. V delavnici je poleg tega še poudarek na načinih, kako prepoznamo zdravju škodljive primese v hrani pod oznakami E oz. katere strupe in kemikalije imamo (lahko) na krožniku; prepoznavanju, kako zdravju škodljive primese siromašijo hranilno vrednost hrane in katere bolezni povzročajo zdravju škodljive primese.

Aktivnost se lahko dopolni z različnimi delavnicami za pripravo zdravo hrane.

Analiza telesne sestave

Namen je pridobiti podatke o stopnji debelosti, ustreznosti mišične mase in na podlagi pridobljenih rezultatov svetovati o potrebnih spremembah. Po uvodni predstavitvi je z vsakim udeležencem individualno opravljena analiza.

Z merilcem telesne sestave izmerimo:

- maso in delež telesne maščobe,
- maso in delež telesnih mišic,
- maso in delež vode v telesu (ekstra, intracelularne),
- mineralno gostoto kosti,
- stopnjo visceralne maščobe,
- stopnjo bazalnega metabolizma (bmr),
- indeks telesne mase prehranjevanja in gibanja.

Potek obravnave:

- a) izvedemo meritev,
- b) pridobljene vrednosti analiziramo,
- c) določimo želene vrednosti,
- d) svetujemo o potrebnih spremembah življenjskega sloga.

22
4 - 8
pedagoških ur

Bodimo aktivni

Redna telesna dejavnost pomembno vpliva na naše zdravje, zato je gibanje pomembno v vseh življenjskih obdobjih. Udeleženci spoznajo vpliv gibanja na

- boljše počutje,
- psihično in fizično zdravje,
- zdrav način življenja,
- večjo sposobnost za lepši in lahkotnejši korak.

Z redno telesno aktivnostjo

- se izognemo mnogim boleznim (srčno žilnim boleznim, možganski kapi, sladkorni bolezni tipa II ...),
- vplivamo na našo prebavo, močne kosti in hormonsko stanje ter
- nadziramo telesno težo in zmanjšujemo tveganje za debelost.

23
2 - 8
pedagoških ur

Telesna aktivnost na delovnem mestu

Demonstracija in praktično izvajanje vaj:

- raztezanje pri delu iz sedečega v stoječi položaj,
- raztezanje za ramena, hrbet, lakti in roke,
- raztezanje za križ, stegna ob strani in vrat,
- raztezanje za gležnje in izboljšanje prekrvavitve,
- raztezanje med delom z računalnikom,
- vaje za zdravo hrbtenico.

24
2 - 8
pedagoških ur

Vaje za krepitev obraznih mišic

25

1
pedagoška ura

Obraz predstavlja vrata naše duše, vsakodnevni stres in napetost na njem puščata posledice. Grimase, pačenje, jeza, žalost in skrbi postanejo sčasoma trajno vidni. Ampak na srečo nismo obsojeni na videz in izraz, ki ga vidimo v ogledalu. Udeležencem se predstavijo vaje za krepitev obraznih mišic, s katerimi lahko mišicam povrnejo tonus, jih sprostijo, pospešijo cirkulacijo in s tem pospešijo dotok kisika in hranil, ki jih potrebujejo celice na obrazu.

26

2
pedagoški uri

Krepimo mišice medeničnega dna – preprečimo inkontinenco

Če so mišice medeničnega dna šibke, lahko začne tekočina uhajati, na primer ob kašljanju, kihanju ali telesni dejavnosti. Z urjenjem mišic medeničnega dna lahko občutno zmanjšamo ali celo preprečimo uhajanje urina. Mišice je mogoče aktivirati z lastno voljo. Urjenje nima stranskih učinkov, zato je vredno poskusiti z njim, preden se začnete zdraviti z drugimi metodami. Stanje se ne izboljša takoj, saj se spremembe na bolje navadno pokažejo po dveh do štirih mesecih vadbe.

27

2 - 4
pedagoške ure

Postopki prve pomoči

Udeleženci obnovijo oziroma pridobijo znanje o tem, kako ravnamo:

- v primeru krvavitev (zunanjih, notranjih),
- pri poškodbah glave,
- v primeru različnih tujkov v telesu,
- pri dušenju,
- pri oskrbi manjših in večjih ran,
- pri opeklinah in oparinah,
- pri poškodbah trebuha,
- pri pikih žuželk,
- pri zvinu, izpahu, zlomih ...

28

2 - 4
pedagoške ure

Temeljni postopki oživljanja z uporabo defibrilatorja – AED

Nenadni srčni zastoj je vodilni vzrok za smrt v Evropi. Vsako leto zaradi njega umre 350.000 do 700.000 ljudi. Ob prihodu reševalcev je ventrikularna vibracija zabeležena v 25 do 30 % primerov. Ob nastopu kolapsa pa je njen delež celo 59 do 65 %. Bolniki z nenadnim srčnim zastojem imajo veliko boljše možnosti za preživetje, če očitniki takoj začnejo izvajati temeljne postopke oživljanja (zunanjo masažo srca in umetno dihanje), ki jim sledi hitra defibrilacija. Na delavnici udeleženci pridobijo osnovno znanje temeljnega postopka oživljanja in praktične izkušnje uporabe avtomatskega defibrilatorja.

