



Priloga 3_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	UČINKOVITO OBVLADOVANJE ČUSTVENO ZAHTEVNIH SITUACIJ NA DELOVNEM MESTU
Področje	Storitve
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravjalcev programa)	Šolski center Slovenj Gradec, dr. Mojca Čerče
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Udeleženci programa bodo nadgradili svoje znanje s področja samoopazovanja in obvladovanja v stresnih situacijah na delovnem mestu, krepili različne konstruktivne pristope reševanja problemov v medosebnih odnosih in se učili različnih tehnik sproščanja. Spoznali bodo značilnosti osebnostne čvrstosti ter pripravili načrt, kako jo uporabiti v različnih situacijah v delovnem okolju. Izboljšali in na konkretnih primerih iz vsakdanjega življenja bodo vadili učinkovito prepoznavanje, uravnavanje in izražanje čustev ter zmanjševanja negativnega, destruktivnega mišljenja pri svojem delu. Slednjega se bodo učili zamenjati z izborom bolj zdravih načinov doživljanja in vedenja. Pozornost v programu bo namenjena tudi temu, kako se na delovnem mestu postaviti zase in zakaj je to včasih težko, kako komunicirati jasno in spoštljivo v čustveno napornih situacijah.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>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.</p> <p>Zdrav osebni razvoj pomeni enega izmed temeljnih vidikov delovanja posameznika v osebni in poklicni življenju. Predstavlja jedro socialne kompetence, ki vključuje spretnosti konstruktivnega sporazumevanja v različnih okoljih, strpnost, izražanje in razumevanje različnih pogledov, pogajanje z ustvarjanjem zaupanja in sočustvovanja. V programu Učinkovito obvladovanje stresnih situacij na delovnem mestu se bomo aktivno posvetili prav tem vsebinam. V delovnem okolju vse prepogosto hitimo, delujemo obremenjeni z vsem, kaj moramo, hitro podlegamo stresnemu načinu življenja, delujemo manj strpno, se težje soočamo z nasprotujočimi in drugačnimi mnenji, izgublamo moč empatije ter se utrujeni zapletamo v negativne vzorce mišljenja in delovanja. Neskladja med potrebami na eni strani in možnostmi na drugi strani so pogosta, neredko pa jih doživljamo kot distress in ne kot izziv priložnosti za osebnostno rast. Prepogosto se v delovnem okolju zapletamo v spore ali pa jih neuspešno rešujemo, ker nimamo znanj, volje ali/moči delovati drugače ali pa smo preprosto izčrpani in utrujeni. Obsojanje, ustrahovanje, zasmehovanje na eni strani oziroma beg, neizražanje lastnega</p>



	mnenja in skrivanje na drugi strani prepogosto prevladajo nad zrelejšimi načini delovanja. Pa je to zares potrebno?			
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina so zaposleni v vseh dejavnostih, ki želijo nadgraditi svoje znanje in veščine s področja, predstavljenega v programu. Zaposleni strokovni delavci na področju zdravstva, ekonomije in izobraževanja.			
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Pogodba o zaposlitvi oziroma status zaposlenega			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Razvijati, nadgrajevati in na lastnih primerih izboljšati lastne kompetence s področja obvladovanja v stresnih situacijah na delovnem mestu, konstruktivnega reševanja problemov v medosebnih stikih, učinkovitega upravljanja s čustveno zahtevnimi situacijami, zmanjševanja destruktivnega mišljenja ter krepitev spoštljivega komuniciranja pri dajanju in prejemanju kritik, sporočanju manj ugodnih informacij in postavljanju zase v delovnem okolju. Poudarek bo na tem, kako različna teoretična znanja učinkoviti prenesti v prakso.			
Obseg programa (skupno št. ur)	50			
Oblika dela	Kontaktne ure	On line delo (max 50 % celotnega programa)	Izdelek ali storitev	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	20			
Praktični del (št. ur)	30			
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	lista prisotnosti			
Pogoji za končanje programa	80 % prisotnosti v programu, mapa izdelkov (analiz lastnih konkretnih primerov in osebnih načrtov izboljšanja delovanja – 5 izdelkov)			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manj in bolj učinkovito odzivanje posameznika na različne stresne situacije v delovnem okolju. 2. Dejavniki učinkovitega soočanja s stresom in tehnike sproščanja. 3. Reševanje konfliktov v medosebnih stikih. 4. Učinkovito upravljanje s čustveno zahtevnimi situacijami. 5. Premagovanje negativnega mišljenja in zaskrbljenosti. 6. Kako se postaviti zase (asertivni, pasivni, manipulativni in agresivni načini sporazumevanja) v medosebnih stikih. 7. Premagovanje nizkega samovrednotenja. 8. Na pot za zdravo in srečnejše življenje. 			
Kompetence , pridobljene s programom	Udeleženci nadgradijo svoje kompetence s področja soočanja s stresom, konstruktivnega reševanja konfliktov v medosebnih stikih, obvladovanja lastnih čustev, premagovanja negativnega mišljenja, krepitev visokega samospoštovanja ter nekonfliktnega in spoštljivega sporazumevanja v medosebnih stikih.			



Spretnosti , pridobljene s programom	Spretnosti predstavljajo sestavni del kompetenc (opisano zgoraj).
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	Udeleženci bodo razvijali kognitivno, čustveno-motivacijsko in vedenjsko komponento znotrajosebne in medosebne splošne kompetence.
Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)	<ol style="list-style-type: none">1. Soočanje s stresom, varovalni dejavniki in tehnike sproščanja – 102. Konstruktivno reševanje problemov – 103. Učinkovito upravljanje s čustvi – 104. Premagovanje negativnega mišljenja in zaskrbljenosti – 105. Kako se postaviti zase in premagovanje nizkega samovrednotenja – 10
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	Kadrovski pogoji: • univ. dipl. psih.

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	9. 5. 2019	DA	
Svet zavoda potrdil	17. 5. 2019	DA	