

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

MENEDŽMENT STRESA IN METODE SPROŠČANJA

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- spozna teorijo stresa in izgorelosti in pozna kazalce za oceno stanja stresa;
- zna prepoznati tip osebnosti;
- spozna bistvo stresnega menedžmenta in njegove metode;
- obvlada različne metode aktivnega, interaktivnega in pasivnega sproščanja;
- obvlada strategijo individualnega menedžiranja stresa.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje predmetno-specifične kompetence:

- načrtuje zdravi življenjski slog in analizira obvladovanja stresa pri uporabniku,
- načrtuje strategije za premagovanje stresa pri uporabniku,
- rešuje probleme in določa cilje za premagovanje stresa pri uporabniku;
- izvaja tehnike fizične aktivnosti in sproščanja,
- izvaja tehnike dihanja in sproščanja (globinsko sproščanje, avtogeni trening, dihalno-gibalne vaje, energijske vaje, samomasažo, interaktivne metode sproščanja)
- ocenjuje stopnjo izgorelosti.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent	Študent
Načrtuje zdravi življenjski slog: in analizira obvladovanja stresa pri uporabniku:	
<ul style="list-style-type: none">- pozna pomen bioritmov in njihovo usklajenost z naravnimi ritmi;- pozna posamezne bioritme v človeku;- pozna osnove upravljanja s časom (time menedžment);- pozna psihoregenerativni vpliv spanja;- pozna, kje izgubljam čas;- pozna načine obvladovanja časovnega pritiska.- pozna definicija zdravja svetovne zdravstvene organizacije;- pozna koncept patogeneze/razvoja bolezni;- pozna koncept ohranjanja zdravja;- pozna koncept zdravja kot procesa;- pozna pomen vpliva okolja na zdravje;- pozna koncept promocije zdravja, preventive in dobrega počutja;- pozna povezavo med zdravjem in obvladovanjem stresa;	<ul style="list-style-type: none">- analizira dnevni urnik;- načrtuje optimalno strategijo dnevnih, tedenskih in letnih aktivnostih;- analizira prehranjevalne navade;- načrtuje strategijo zdravih prehranjevalnih navad.- analizira vedenje uporabnika;- analizira vedenjske vzorce;- načrtuje oblikovanje novih vedenjskih vzorcev.

<ul style="list-style-type: none"> - pozna povezavo med razvojem bolezni in obvladovanjem stresa; - pozna opredelitev stresa; - pozna teorije stresa in psihosomatiko: pozitivni in negativni stres, stresorje, stres kot podedovan in pridobljen odziv; - pozna stopnje odziva na stres: fizičen odziv na stres, posledice dalj časa trajajočega stresa, stres in razvoj bolezni; - pozna povezavo med različnimi oblikami stresa, razmišljanjem in odzivom: stresom in bolečino, stresom in odvisnostjo, stresom in učinkovitostjo, model stresa človek-okolje; - pozna povezavo vplivov čustev in stresa; - pozna individualni koncept povezovanja zdravja in stresa; - pozna sprožilce stresa; - pozna vzroke za subjektivno občuteni vpliv in sposobnosti obvladovanja stresa; - pozna načine za individualno obvladovanje stresa; - pozna pragove individualno primerne količine stresa; - pozna vpliv osebnosti in stresa na razvoj bolezni; ~ pozna vzroke za nastanek stvarnih in čustvenih problemov. 	
Načrtuje strategije za premagovanje stresa pri uporabniku:	
<ul style="list-style-type: none"> - pozna različne koncepte nastanka stresa; - pozna različne modele/vrste stresa; - pozna povezavo med stresom in zdravjem - pozna priporočila za ohranjanje zdravega nivoja stresa; - pozna zakonitosti preprečevanja stresa in zdravega načina življenja; - pozna tehnike reševanja konfliktov; - pozna zakonitosti optimalnega staranja, učinkov staranja in dobrega počutja; ~ pozna motivacijske teorije in izvaja ustrezne aktivnosti za doseganje visoke motivacije dobrega psihofizičnega počutja uporabnika. 	<ul style="list-style-type: none"> - izvede analizo samoocene fizičnih znakov stresa uporabnika; - izvaja sistematične metode za premagovanje stresa; - izdelava načrt za preoblikovanje stresa; - izvaja tehnike soočanja; - izvaja fizične aktivnosti in sprostitvene tehnike za obvladovanje stresa.
Rešuje probleme in določa cilje za premagovanje stresa pri uporabniku:	
<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna in načrtuje vloga pozitivne samopodobe in kako jo izgraditi. 	<ul style="list-style-type: none"> - prepoznava in obvladuje konflikte; - se ravna v skladu s strokovno etiko.
Izvaja tehnike dihanja in sproščanja (globinsko sproščanje, avtogeni trening, dihalno-gibalne vaje, energijske vaje, samomasazo, interaktivne metode sproščanja):	
<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna funkcijo dihanja; ~ pozna povezanost dihanja in psihofizičnega počutja; - pozna različne načine dihanja; 	<ul style="list-style-type: none"> - izvaja sproščanje s pomočjo tehnik dihanja; - razvija občutek za nadzor dihanja; - izvaja tehnike za spremembo vzorcev dihanja;

<ul style="list-style-type: none"> - pozna vlogo športa in fizične aktivnosti kot aktivnost za ohranjanje zdravja; ~ pozna vpliv povezave fizične aktivnosti in živčnega sistema; - pozna psihološko ozadje sproščanja; ~ pozna koordinacijo delovanja vegetativnega živčnega sistema; - pozna teorijo avtogenega treninga in teorijo progresivnega mišičnega sproščanja; - pozna metode in učinke in izvaja praktične vaje za avtogeni trening in vaje za progresivno mišično sproščanje; ~ pozna zdravstvene težave, povezane z načinom življenja; ~ pozna povezovanje socialnega, duševnega, čustvenega, duhovnega in fizičnega zdravja; ~ pozna psihološke dejavnike in medicinska prepričanja v celostni skrbi za telo; ~ pozna dihalne mišice; ~ pozna vpliv položaja telesa na dihanje; ~ pozna teorijo meridianov; ~ pozna potek glavnih meridianov; ~ pozna gibe s katerimi aktiviramo glavne meridiane; ~ pozna glavne mišične skupine na telesu; ~ pozna glavne načine masiranja; ~ pozna vpliv masaže na organizem; ~ pozna socialne potrebe človeka in vpliv na stres; ~ pozna vpliv skupinske dinamike na razpoloženje posameznika; ~ pozna pomen iger na sproščanje napetosti; ~ pozna vpliv tekmovalnih in sodelovalnih iger. 	<ul style="list-style-type: none"> - izvaja metode uporabe dihalnih tehnik za vsakdanje življenje; - izvaja vaje za večanje delovne sposobnosti; - izvaja tehnike sproščanja za obvladovanje stresa; - izvaja metode sproščanja notranjih organov; - načrtuje in določa razmerje med vadbo in sproščanjem; - izvaja avtogeni trening pri uporabnikih; - izvaja progresivno mišično sproščanje; - načrtuje smiselno vključevanje avtogenega treninga v vsakdan; ~ izvaja gibalno-dihalne vaje; ~ izvaja osnovne energijske vaje; - izvaja raztezalne vaje za meridiane; - izvaja masažo hrbta in vratu v sedečem položaju; ~ načrtuje strategijo iger v parih in skupini kot antistresni program; - izvaja igre v parih in v skupini.
Ocenjuje stopnjo izgorelosti:	
<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna znake izgorelosti; ~ pozna potek izgorelosti; ~ pozna načine preprečevanja izgorelosti. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ izvaja svetovalni razgovor; ~ svetuje glede načina življenja; ~ načrtuje strategije odzivanja na strese; ~ izvaja metode za preprečevanje izgorelosti.

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 132 ur (54 ur predavanj, 78 laboratorijskih vaj);

Število ur samostojnega dela: 168 ur (84 ur študij literature in virov ter priprava na izpit, 84 ur izdelava projektne naloge).

Skupaj 300 ur dela študenta (10 KT).

