

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE: ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA IN OSEBNOSTNA RAST

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- uporablja metode stresnega menedžmenta ;
- identificira različne osebnosti in njihovo psihološko zgradbo;
- identificira področja, obseg in načine razvijanja čustvene inteligentnosti;
- uporablja metode osebnega svetovanja, postavljanja vprašanj in motiviranja uporabnika;
- svetuje uporabo strategij za čustveno bolj stabilno življenje.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

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

- izvaja celostno diagnosticiranje uporabnika ter analizo samoevalvacije osebnostnega in zdravstvenega stanja uporabnika;
- sistematično pristopa k celostni obravnavi stresa pri posamezniku;
- uporablja različne tehnike dihanja in sproščanja, tehnike fizična aktivnost in sproščanja, avtogeni trening, tehnike samorefleksije, odkrivanja ciljev, zastavljanja vprašanj;
- oblikuje individualne programe osebnostne rasti v skladu z zastavljenimi cilji posameznika.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent:	Študent:
Izvaja celostno diagnosticiranje uporabnika ter analizo samoevalvacije osebnostnega in zdravstvenega stanja uporabnika:	
<ul style="list-style-type: none">- pozna pomen celostnega diagnosticiranja;- pozna pomen diagnosticiranja kot osnove za vse postopke, terapije in tretmaje;- pozna metode in tehnike komplementarne medicine oz. zdravilstva, ustrezne uporabe zdravilnih zelišč, aromaterapije...- pozna in svetuje pri koriščenju primernih velneških storitev.	<ul style="list-style-type: none">- informira uporabnike o celovitem delovanju telesa: fizičnem, duševnem, duhovnem;- informira uporabnike o naravnem zdravilstvu;- informira uporabnike o neustreznem življenjskem stilu, o nepravilni skrbi za telo, o slabih prehranjevalnih navadah in osiromašeni hrani;- motivira in animira uporabnike.
Sistematično pristopa k celostni obravnavi stresa pri posamezniku:	
<ul style="list-style-type: none">- pozna analizo obvladovanja stresa;- pozna strategije za premagovanje stresa;- pozna povezava 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;	<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 tehnike reševanja konfliktov;- v primeru konfliktnih situacij v podjetju izvaja strategijo spoprijemanja s stresom.

<ul style="list-style-type: none"> - pozna individualni koncept povezovanja zdravja in stresa; - pozna sprožilce stresa. 	
Uporablja različne tehnike dihanja in sproščanja, tehnike fizična aktivnost in sproščanja, avtogeni trening, tehnike samorefleksije, odkrivanja ciljev, zastavljanja vprašanj:	
<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna tehnike dihanja in sproščanja, samorefleksije; ~ pozna vlogo in izvaja tehnike samorefleksije moči misli, govora, čustev; ~ pozna tehniko odkrivanja ciljev; ~ pozna teorijo treh nivojev mišljenja: kreiranje, ohranjanje, destrukcija; - pozna teorijo avtogenega treninga in teorijo progresivnega mišičnega sproščanja; ~ pozna metode in učinke praktične vaje za avtogeni trening in vaje za progresivno mišično sproščanje; - 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 tehnike zastavljanja vprašanj; ~ pozna metode za različne načine odkrivanja ciljev: viharjenje možganov, argument – protiargument, evalvacija. 	<ul style="list-style-type: none"> - izvaja avtogenega treninga pri uporabnikih; - izvaja progresivno mišično sproščanje; ~ načrtuje smiselno vključevanje avtogenega treninga v vsakdan; - izvaja tehnike sproščanja za obvladovanje stresa; ~ načrtuje in določa razmerje med vadbo in sproščanjem; - izvaja sproščanje s pomočjo tehnik dihanja; - razvija občutek za nadzor dihanja; - izvaja tehnike za spremembo vzorcev dihanja; ~ izvaja metode uporabe dihalnih tehnik za vsakdanje življenje; ~ izvaja vaje za večanje delovne sposobnosti; - izvaja tehniko moči misli: notranji dialog, dostopanje do spominov; - izvaja tehniko moči govora: formulacija, afirmacija, sugestija; ~ izvaja tehniko moči čustev: zavedanje moči nekoga, sproščanje, usmeritev v novo; - izvaja tehniko ciljnega načrtovanja; - pripravi načrt življenjski ciljev skupaj uporabnikom; - pripravi časovni potek uresničevanja ciljev na periodični in letni ravni.
Oblikuje individualne programe osebne rasti v skladu z zastavljenimi cilji posameznika:	
<ul style="list-style-type: none"> - pozna definicijo čustvene stabilnosti; - pozna osnovne načine vzpostavljanja in ohranjanja čustvene stabilnosti; - pozna pomen vpliva na psihofizično zdravje in dobro počutje posameznika; - pozna pomen vpliva izmenjava uspehov in neuspehov za posameznika glede na učinke: zdravje- bolezen, slabo- dobro razpoloženje, osebi razvoj – obstanek na mestu; ~ pozna vlogo medosebnih odnosov: družina, prijateljstvo ... 	<ul style="list-style-type: none"> - svetuje na področju osebne rasti; - svetuje individualno, partnersko, skupinsko; - oblikuje individualni programe izobraževanja in usposabljanja glede na postavljene cilje; - motivira in animira uporabnike za odkrivanje še ne razvitih potencialov; - usmerja in spodbuja razvoj motivacije, kreativnosti in večje učinkovitosti uporabnikov v življenju; - sodeluje z ustanovami in drugimi organizacijami, ki skrbijo za ohranjanje in krepitev zdravja.

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Skupaj 210 ur dela študenta v podjetju (7 KT).

Obvezna prisotnost na praktičnem izobraževanju. Obvezen je zagovor poročila o opravljenem praktičnem izobraževanju pri mentorju v podjetju in mentorju v šoli.