

## KATALOG ZNANJA

### 1. IME PREDMETA

SVETOVANJE ZA DOBRO POČUTJE

### 2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Splošni cilji predmeta so:

- delovati v skladu s filozofijo dobrega počutja;
- razviti zdrav življenjski slog;
- svetovati na različnih področjih dobrega počutja;
- spremljati kontinuiran razvoj stroke s pomočjo strokovne literature in vključevanjem v izobraževanje.

Specifično strokovno usmerjeni cilji so:

- razviti poklicno identiteto, strokovno odgovornost in profesionalnost za delo na področju svetovanja za dobro počutje;
- sposobnost razumevanja filozofije dobrega počutja in svetovanje za zdrav življenjski slog;
- poznati sestavine velnesa kot življenjskega sloga;
- načrtovati in organizirati delo ter zagotavljati kakovost opravljenih storitev na področju velneških dejavnosti in izvajanje svetovanja ter aktivnosti za dobro počutje.

### 3. PREDMETNO SPECIFIČNE KOMPETENCE

Pri predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

1. svetovanje in vodenje svetovalnega procesa;
2. delovanje v duhu zdravega življenjskega sloga in filozofije dobrega počutja;
3. poznavanje temeljnih elementov velnesa oz. zdravega življenjskega sloga;
4. načrtovanje, priprava in izvedba svetovalnega procesa na področju velnesa oz. zdravega življenjskega sloga.

## 4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
<b>1. Svetovanje in vodenje svetovalnega procesa:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pridobi znanje o svetovanju;</li> <li>• razlikuje različne pristope strokovnjakov na področju svetovanja;</li> <li>• pozna faze svetovalnega procesa;</li> <li>• razloži veščine in lastnosti, pomembne za delo svetovalca;</li> <li>• pozna koncepte, orodja in tehnike v svetovalnem procesu;</li> <li>• ozavesti in razume etična načela svetovalnega dela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razlikuje med različnimi strokovnjaki na področju svetovalnega dela;</li> <li>• razlikuje med informiranjem, nasvetovanjem in svetovanjem;</li> <li>• načrtuje in izvede svetovalni proces po fazah;</li> <li>• uporablja učinkovita orodja in tehnike v svetovalnem procesu;</li> <li>• pri delu s strankami upošteva etična načela.</li> </ul>
<b>2. Delovanje v duhu zdravega življenjskega sloga in filozofije dobrega počutja:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pridobi znanje o velnesu oz. zdravem življenjskem slogu;</li> <li>• razloži pojme: velnes, selfnes, mindnes ...;</li> <li>• našteje načela zdravega življenja in pojasni pomen zdravja za posameznika;</li> <li>• razloži razvoj filozofije velnesa pri nas in v svetu;</li> <li>• spozna različne modele velnesa;</li> <li>• zna razložiti temeljne pojme s področja velnesa oz. zdravega načina življenja;</li> <li>• pozna sodobne trende in potrebe na področju velneških storitev oz. storitev za dobro počutje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• predstavi razvoj filozofije dobrega počutja;</li> <li>• je odgovoren za svoj življenjski slog;</li> <li>• deluje v duhu zdravega načina življenja;</li> <li>• skrbi za lastno telesno, duševno in duhovno zdravje ter dobro počutje v povezavi z drugimi ljudmi;</li> <li>• sodeluje pri načrtovanju in izvajanju preventivnih zdravstvenih dejavnosti in aktivnosti za doseganje harmonije med telesom, umom in duhom;</li> <li>• primerja različne modele velnesa;</li> <li>• analizira in vrednoti ponudbo storitev in prodaje na področju velnesa oz. dobrega počutja v lokalnem okolju in v širšem slovenskem prostoru.</li> </ul>
<b>3. Poznavanje temeljnih elementov velnesa kot življenjskega sloga:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pozna ključne dejavnike za doseg dobrega počutja posameznika;</li> <li>• razloži temeljne elemente velnesa: telesno gibanje, zdrava prehrana, duševne aktivnosti, osebna sprostitev, lepota in nega telesa ...;</li> <li>• razloži pomen lastne urejenosti in urejenosti okolja oz. prostorov na počutje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deluje v skladu z načeli zdrave prehrane in pojasni značilnosti alternativnih oblik prehranjevanja;</li> <li>• skrbi za telesno pripravljenost v kombinaciji različnih aktivnosti;</li> <li>• poskrbi za osebno sprostitev in obvladovanje stresa z različnimi tehnikami sproščanja, glasbo, barvami ...;</li> <li>• deluje na področju duševnih aktivnosti;</li> <li>• skrbi za nego obraza in telesa;</li> <li>• uredi prostor v duhu dobrega počutja.</li> </ul>
<b>4. Načrtovanje, priprava in izvedba svetovalnega procesa na področju velnesa oz. zdravega življenjskega sloga:</b>	

<ul style="list-style-type: none"><li>• seznaneni se z osnovnim menedžmentom na področju zagotavljanja storitev za dobro počutje;</li><li>• pozna način načrtovanja, priprave in izvedbe storitev na področju velnesa oz. zdravega načina življenja;</li><li>• razume pomen svetovanja strankam za zdrav življenjski slog in dobro počutje.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• izdelava programov in svetuje strankam različne storitve za telesno, duševno in duhovno zdravje ter dobro počutje;</li><li>• svetuje strankam, načrtuje ter izvaja storitve na področju zdrave in alternativne prehrane;</li><li>• svetuje strankam, načrtuje ter izvaja storitve na področju telesne aktivnosti;</li><li>• pri delu upošteva čustveno inteligenco, svetuje strankam in načrtuje ter izvaja različne tehnike sproščanja in drugih oblik za dobro počutje;</li><li>• načrtuje in izvaja različne dejavnosti v skladu s sodobnimi trendi in potrebami uporabnikov dobrega počutja na področju duševnih aktivnosti;</li><li>• svetuje pri nakupu izdelkov, ki so v skladu z načeli zdravega načina življenja;</li><li>• načrtuje, organizira, vodi in vrednoti različne menedžerske pristope pri svetovanju strankam in zagotavljanju storitev za dobro počutje.</li></ul>
---	---

## 5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 72 (24 ur predavanj, 48 ur seminarских vaj).

Število ur samostojnega dela študenta: 78 (študij literature in gradiv, študij primerov in reševanje praktičnih nalog, izdelava pisnih gradiv in priprava nastopov, priprava multimedijskih in drugih predstavitev).