

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

DUŠEVNA AKTIVNOST IN OSEBNA SPROSTITEV

2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Splošni cilji predmeta so:

- razviti odgovornost za zdrav življenjski slog;
- razumeti lastno osebnost in oblikovati pozitivno samopodobo;
- pridobiti znanja o kakovostnem življenjskem slogu;
- razviti odgovornost za osebno rast in razvoj;
- pridobiti zmožnost empatije.

Specifično strokovno usmerjeni cilji so:

- prepoznati dejavnike, ki vplivajo na dobro počutje;
- razviti sposobnost prepoznavanja človekovih lastnosti in vrednot;
- svetovati za zdrav življenjski slog;
- poznati in prepoznati vzroke za določena pojavna stanja v posameznikovem počutju;
- prepoznati in svetovati osebam s slabim duševnim zdravjem;
- poznati, organizirati, izvajati in svetovati različne dejavnosti za duševno zdravje in osebno sprostitvev.

3. PREDMETNO SPECIFIČNE KOMPETENCE

Pri predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

1. poznavanje značilnosti lastne osebnosti, prepoznavanje lastnih načinov delovanja in vplivanja na druge;
2. delovanje na področju duševne aktivnosti in izvajanje osebne sprostitve;
3. delovanje na področju sproščanja in urejanja prijetnega okolja v kozmetiki in velnesu;
4. načrtovanje, svetovanje oz. promoviranje ter izvajanje aktivnosti na področju duševnega zdravja in osebne sprostitve.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
1. Poznavanje značilnosti osebnosti, prepoznavanje lastnih načinov delovanja in vplivanja na druge:	
<ul style="list-style-type: none"> • poglobi znanje o osebnosti; • pozna značilnosti čustev in razume pomen lastne čustvene naravnosti in počutja ter vpliva na druge; • razume pomen vrednot in vrednostnih meril posameznika; • pozna značilnosti pozitivne samopodobe (samospoštovanje, samovrednotenje, samozavest); • razloži proces osebnostne rasti posameznika; • pozna dejavnike dobre oz. slabe samopodobe. 	<ul style="list-style-type: none"> • vzpostavi emocionalno ravnovesje in vpliva na vedenje in kakovost lastnega življenja ter življenja drugih; • prevzame odgovornost za lastno dobro počutje in vpliva na počutje drugih; • pomaga vzpostaviti pozitivna vrednostna merila, skrbi za pozitivno samovrednotenje; • deluje samozavestno in gradi pozitivno samopodobo; • prepozna osebo s slabo samopodobo in ji pomaga do boljše samopodobe; • uporablja aktivnosti za osebno rast posameznika.
2. Delovanje na področju duševnega zdravja in izvajanje osebne sprostitve:	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna značilnosti duševno zdrave oz. nezdrave osebnosti; • pozna različne oblike duševnih obremenitev; • razlikuje med konstruktivnim in nekonstruktivnim odzivanjem na duševne obremenitve; • pozna različne duševne motnje; • pozna značilnosti in vzroke stresa; • razume pomen ukrepanja za preprečevanje stresa in strategije za obvladovanje stresa; • pozna aktivnosti za dobro duševno zdravje; • razloži različne metode oz. tehnike sproščanja (dihanje, meditacija, avtogeni trening, vizualizacija, zvočna terapija, gelotologija ...). 	<ul style="list-style-type: none"> • prepozna osebo z dobrim oz. slabim duševnim zdravjem; • organizira oz. izvaja delavnice, interaktivne predstavitve o opuščanju slabih razvad; • informira in svetuje pri iskanju pomoči oz. strokovnjaka pri duševnih težavah; • prepozna osebo, ki je pod stresom in povzročitelje stresa; • prepozna znake in vzroke stresa ter načrtuje in izvaja ukrepe za njegovo preprečevanje oz. obvladovanje; • organizira in svetuje o dejavnostih za razvedrilo, animacije ...; • organizira oz. izvaja sprostitvene tehnike za obvladovanje stresa in dobro počutje.
3. Delovanje na področju sproščanja in urejanja prijetnega okolja v kozmetiki in velnesu:	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna ključne dejavnike za doseg dobrega počutja posameznika; • razume pomen urejenosti okolja in delovnega prostora ter prostora za dejavnosti kozmetike in velnesa; • razume pomen tišine oz. primerne glasbe in zvokov na sprostitvev; 	<ul style="list-style-type: none"> • uredi oz. poskrbi za prijetno okolje in za urejenost prostorov za izvajanje dejavnosti kozmetike in velnesa; • uporabi primerno glasbo v prostorih za kozmetiko in velnes ter organizira zvočne terapije; • uredi oz. poskrbi za primerne vonjave;

<ul style="list-style-type: none">• pozna različne dišave in njihov vpliv na sprostitvev in dobro počutje;• razume pomen uporabe primerne svetlobe in pozna vpliv barv na dobro počutje in sprostitvev;• pozna učinke savnanja v različnih savnah na dobro počutje in zdravje in razume indikacije in kontraindikacije;• pozna in razume vpliv sprostivvenih kopeli, masaž in drugih sprostivvenih dejavnosti;• pozna aktualne alternativne dejavnosti na področju duševnega zdravja in osebne sprostitve.	<ul style="list-style-type: none">• uporabi primerno ambientalno svetlobo v prostorih, kjer se izvajajo kozmetične in velneške dejavnosti ter svetuje uporabo kromoterapije;• svetuje pri uporabi različnih sprostivvenih kopeli, masaž in drugih dejavnostih ter razloži njihov vpliv na počutje in zdravje;• svetuje oz. odsvetuje (glede na kontraindikacije) uporabo savn in strankam razloži postopek savnanja;• presoja, vrednoti in svetuje primerne alternativne dejavnosti na področju duševnega zdravja in osebne sprostitve.
4. Načrtovanje, svetovanje oz. promoviranje ter izvajanje aktivnosti na področju duševnega zdravja in osebne sprostitve:	
<ul style="list-style-type: none">• pozna različne možnosti in programe za duševno zdravje in osebno sprostitvev;• pozna in primerja različne dejavnosti na področju duševne aktivnosti in osebne sprostitvev;• razume vpliv zdravega življenjskega sloga na dobro počutje;• razume pomen odgovornosti posameznika za svoj življenjski slog in vpliv strokovnjakov na izboljšanje zdravega življenjskega sloga.	<ul style="list-style-type: none">• analizira ponudbo na področju duševnih aktivnosti in osebne sprostitvev;• pripravi celosten program za duševno aktivnost in osebno sprostitvev;• svetuje strankam in vodi različne dejavnosti za osebno sprostitvev;• organizira oz. izvede predavanje, delavnice, pogovore s področja zdravega življenjskega sloga, dejavnosti za osebnostno rast, samozavest, več življenjske energije in dobro počutje.

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 72 (16 ur predavanj, 56 ur laboratorijskih vaj).

Število ur samostojnega dela študenta: 78 (študij literature in gradiv, študij primerov in reševanje praktičnih nalog, reševanje primerov s pomočjo avtorefleksije, priprava in izvedba predstavitev, priprava multimedijskih in drugih predstavitev, vaje na terenu ...).