



Priloga 3_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

Naziv programa	Usposabljanje učiteljev za krepitev zdravja in osebne čvrstosti, zmanjševanje stresa ter preprečevanje izgorevanja
Področje	Biotehnika
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripraviljalcev programa)	Biotehniški izobraževalni center Ljubljana Tanja Kek, Boštjan Kotnik
Kratek opis programa (max. 150 besed)	Program je namenjen učiteljem in strokovnim delavcem, ki delajo z dijaki in se pri svojem delu nenehno srečujejo z različnimi stresnimi situacijami. Udeleženci se bodo seznanili z različnimi metodami učenja, izkustvenega dela, procesi osebne refleksije pri delu v skupini z namenom ozaveščanja lastnih vzorcev in pridobivanja novih perspektiv za bolj kvalitetno delovanje v prihodnjih poklicnih situacijah pri delu z dijaki in drugimi. Poseben poudarek je namenjen spoznavanju značilnosti dijakov s posebnimi potrebami. Program bo učiteljem omogočal globlje poznavanje dijakovih posebnih potreb, krepil učiteljevo osebno čvrstost in odpornost za spoprijemanje s stresnimi situacijami pri delu. Konkretno vaje in trening bodo posameznemu udeležencu v pomoč pri prenosu in uporabi znanja v konkretnem delovnem okolju z mladimi v razredu. Program bo omogočal tudi krepitev komunikacijskih veščin in veščine dela s starši.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	V skladu z javnim razpisom Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport »Izvajanje programov nadaljnega poklicnega izobraževanja in usposabljanja v letih 2018-2022« ter skladno s cilji projekta MUNERA3 pripravljamo programe izobraževanja in usposabljanj, ki bodo pripomogla k izboljšanju učinkovitosti in kakovosti dela na določenem področju. Stres, ki lahko vodi tudi do izgorelosti, je oblika poklicnega stresa, značilnega za vzgojno izobraževalno delo. Nenehno spreminjanje šolskih sistemov, stalno prilagajanje pouka in preverjanje lastne prakse, vse večje zahteve družbe do učiteljev in šole itd. povečujejo nasprotja med različnimi vlogami, ki jih mora odigrati učitelj, kar se neposredno odraža pri povečanem stresu pri učiteljih. Zato so nujna prizadevanja za zmanjšanje stresa in njegovih negativnih učinkov na učitelje. Osebnostna čvrstost je povezana z različnimi viri odpornosti posameznika, ki lahko nevtralizirajo uničujoče učinke stresa. Pri usposabljanju gre za različne metode učenja, izkustvenega dela, procese osebne refleksije pri delu v skupini z namenom pridobivanja novih perspektiv za izboljšanje učinkovitosti in povečanje kakovosti dela z dijaki in drugimi.
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina so učitelji in drugi strokovni delavci, ki se pri delu z dijaki v nižjem in srednjem poklicnem izobraževanju, posebej na področju biotehnike, kjer je v razredu veliko dijakov s posebnimi potrebami, ki potrebujejo specifične pristope in dobro osebno čvrstost učitelja oz. strokovnega delavca.
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Zaposlena oseba.



<p>Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)</p>	<p>Cilji programa je dvig kompetenc učitelja oz. drugega strokovnega delavca pri delu z dijaki na področjih:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osebne čvrstosti učitelja ter krepitev duševnega zdravja, • obvladovanja stresa, • prepoznavanja samorefleksij osebnih izkušenj in prenos spoznanj za boljše delovanje v podobnih prihodnjih težjih situacijah pri delu z dijaki, • nadgrajevanja strokovnega in profesionalnega razvoja učiteljev, • spodbujanja odgovornosti za zdravje, • poglobitve znanj za delo in odgovornost šole za dijake s posebnimi potrebami, • spodbujanja kakovostnih odnosov med dijaki, med dijaki in učitelji, med učitelji, • spoznavanja različnih supervizijskih in intervizijskih tehnik ter metod na področju vzgoje in izobraževanja, • postavljanja vprašanj kot tehnike vodenja razgovora v superviziji, reševanja problemov v superviziji z vidika akcijskega raziskovanja. 			
<p>Obseg programa (skupno št. ur)</p>	<p>80</p>			
<p>Oblika dela</p>	<p>Kontaktne ure</p>	<p>On line delo (max 50 % celotnega programa)</p>	<p>Izdelek ali storitev</p>	<p>Drugo (navedite)</p>
<p>Teoretični del (št. ur)</p>	<p>30</p>			
<p>Praktični del (št. ur)</p>	<p>50</p>			
<p>Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)</p>	<p>Lista prisotnosti</p>			
<p>Pogoji za končanje programa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • obvezna prisotnost na usposabljanju v minimalnem obsegu 80 %, • aktivno sodelovanje v programu. 			
<p>POSEBNI DEL</p>				
<p>Vsebine programa</p>	<p>Vsebine pokrivajo tri pomembna področja:</p> <p>1. Krepitev zdravja in duševnega zdravja učitelja Predstavlja pomemben vir pomoči posameznikom pri spoprijemanju z obremenitvami, ki jih prinaša stresno življenje. Krepitev duševnega zdravja je tudi en od pomembnejših delov preventive pri izgorelosti učitelja. V tej delavnici bodo udeleženci dobili ključne informacije o osebni čvrstosti in preprečevanju izgorelosti ter osebni čvrstosti, prav tako se bodo spoznali s tehnikami sproščanja in razbremenitve. Preko izkustvenega dela bodo lahko pridobivali motivacijo za spremembo nezdravega življenjskega sloga.</p> <p><u>Teoretični del</u> – obravnavane bodo naslednje vsebine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • doživljanje stresa, • razvijanje čustvenega zavedanja – prepoznavanje in obvladovanje čustev, 			



- izgorelost, povezane s stresom,
- poznavanje teorij tehnik sproščanja,
- reševanje problemov – načrtovanje odziva na stresne situacije, izboljšanje delovanja v vsakodnevem življenju.

Praktični del - prepoznati vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja (tehnike sproščanja), naučiti se veščin, s katerimi si lahko pomagamo sami in izboljšamo svoje počutje.

2. Delo z dijaki s posebnimi potrebami

Poznavanje posebnih potreb dijakov, posebej dijakov z motnjami vedenja in osebnosti, Aspergerjevim sindromom oz. visoko funkcionalnega avtizma ter lažje motnje v duševnem razvoju. Učitelj zna uporabljati IP dokument, kot temeljno vodilo za napredovanje dijaka. Zna sodelovati in pritegniti v sodelovanje (priprava, spremljanje, določevanje ciljev...) na kvalitetni osnovi vse deležnike v IP-ju. Pozna koncepte inkluzivnega učnega procesa s podpornimi aktivnostmi, metodami in tehnikami. Zna reflektirati svojo vlogo ped. delavca, kot vodja ped. procesa. Zna reflektirati vloge drugih deležnikov v ped. procesu. Spozna pravilne reakcije kot učitelj pri vedenjskih odklonih dijakov s posebnimi potrebami.

3. Komunikacija in odnosi

Spoznavanje različnih supervizijskih in intervizijskih tehnik ter metod, kot so svetovalno-terapevtske komunikacijske tehnike v supervizijskem procesu, humor v superviziji, empatija – metoda v supervizijskem procesu, upoštevanje učnih in zaznavnih stilov v superviziji, intervencije v superviziji na področju vzgoje in izobraževanja, metodologija in tehnologija gestalt supervizije, prepoznavanje supervizantovih potreb, postavljanje vprašanj kot tehnika vodenja razgovora v superviziji, reševanje problemov v superviziji z vidika akcijskega raziskovanja

Teoretični del - predstavitev teorije po zgoraj navedenih sklopih.

Praktični del - vaje, delo po skupinah, delavnice, igra vlog, sodelovanje v parih, reševanje osebnostnih vprašalnikov, reševanje problemov, načrtovanje odziva v določenih situacijah, izboljšanje delovanja v vsakodnevem življenju, naučiti se veščin, s katerimi si lahko pomagamo sami in izboljšamo svojo komunikacijo.

Kompetence, pridobljene s programom

Udeleženci bodo spoznali značilnosti doživljanja stresa in preventivnega dela pri spoprijemanju s stresom. Spoznali se bodo s tehnikami sproščanja in se učili veščin s katerimi si lahko izboljšajo svoje počutje za bolj kakovostno delovanje. Z udeležbo v programu bodo udeleženci ozavestili svoj način komunikacije preko spoznavanja različnih supervizijskih in intervizijskih tehnik za izboljšanje komunikacije v vsakodnevnih odnosih.



	<p>Udeleženci pridobijo socialne kompetence in si okrepijo samoiniciativnost.</p> <p>Ključne kompetence, pridobljene s programom, so: presojanje in odločanje, prevzemanje odgovornosti za lastne odločitve, soočanje s stresom, pozitivna samopodoba, učinkovito poučevanje in delo z dijaki s posebnimi potrebami, upravljanje s časom, postavljanje prednostnih nalog, učinkovita komunikacija in odnosi v skupini.</p>
<p>Spretnosti, pridobljene s programom</p>	<p>Dobro duševno zdravje in osebna čvrstost izrazito vpliva na zdravje v vseh življenjskih obdobjih in je pomemben za ohranjanje delovne kondicije posameznika.</p> <p>Udeleženci bodo pridobili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • priložnosti za spoznavanje sodelavcev na drugačen način, • zблиževanje in izboljševanje medosebnih odnosov, • priložnost za profesionalno rast in razvoj in povezovanje s sodelavci, • prepoznavanje lastnih sposobnosti, ustvarjalnosti in možnost razvoja, • priložnost za prevetritev lastnih prepričanj, pogledov, stališč in ravnanj. <p>Z vključitvijo v program bodo udeleženci dobili priložnost za:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pridobivanje dodatnih znanj s področja duševnega zdravja, • spoznali bodo osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja, • pridobili veščine, s katerimi si bodo lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje, • izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali, pravilno odreagirali pri vedenjskih motnjah dijakov s posebnimi potrebami.
<p>Splošne kompetence, dopolnjene s programom</p>	<p>Udeleženec okrepi kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> • krepitev zdravja in duševnega zdravja, • komunikacija in odnosi v skupini, • profesionalni razvoj, • učinkovito poučevanje in delo z dijaki s posebnimi potrebami.
<p>Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)</p>	<p>Vsebina usposabljanja bo pokrivala naslednja pomembna področja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening supervizijskih in intervizijskih metod: teorija in vaje: 16 ur <p>Primeri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pravila komuniciranja v skupini in vodenje skupine (3 ure predavanj in 5 ur vaj). • Reševanje nesporazumov, nesoglasij in sporov z »Jaz sporočili« (3 ure predavanj in 5 ur vaj). • Zavedanje in upoštevanje obrambnih mehanizmov pri komuniciranju (3 ure predavanj in 5 ur vaj). • Načini komuniciranja pri mladih (2 ure predavanj in 5 ur vaj).



	<ul style="list-style-type: none"> • Značilnostih dijakov s posebnimi potrebami (2 uri predavanja). • Kako vzpostaviti in graditi IP za učenca s PP (vloge in odgovornosti) (2 uri in 4 ure vaj). • Spoznavamo vloga in držo učitelja, kot vodje pedagoškega procesa v odpiranju inkluzivnega prostora in časa (8 ur predavanj in 8 ur vaj). • Komunikacija in veščina dela s starši (2 uri predavanj in 2 uri vaj).
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	<ul style="list-style-type: none"> • visokošolska stopnja družboslovne smeri (socialni delavec, univ. dipl. pedagog/andragog ...), • izkušnje z delom z dijaki s posebnimi potrebami, teorijo in prakso vključevanja v šolskem prostoru ter metode in tehnike, ki temu sledijo, teorije učinkovite komunikacije, skupinske dinamike, osnovne koncepte supervizije in intervizije in tudi prijeme za razvoj posameznih socialnih veščin in tehnik spoprijemanja s stresom, znanje o značilnostih mladostništva.

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	10. 1. 2019	DA	
Svet zavoda potrdil	11. 1. 2019	DA	