**Priloga 3\_Obrazec za pripravo programov usposabljanj**

|  |  |
| --- | --- |
| **Naziv programa** | **Usposabljanje strokovnih delavcev za učinkovitejšo komunikacijo z mladostniki, za zmanjševanje stresa in preprečevanje izgorevanja** |
| **Področje** | **Storitve** |
| **Predlagatelj programa** (ime šole in imena pripravljalcev programa) | **Biotehniški izobraževalni center Ljubljana****Mag. Marina Vodopivec, Tanja Kek, mag. Tanja Gregorec** |
| **Kratek opis programa**(max. 150 besed) | Program je namenjen zaposlenim, ki se pri svojem vsakodnevnem delu srečujejo z mladostniki (strokovni delavci, vzgojitelji,...) in želijo okrepiti veščine komuniciranja, se učinkovito soočati z vsakodnevnimi (konfliktnimi) situacijami ter krepiti osebno odpornost, z namenom učinkovitejšega spoprijemanja s stresnimi situacijami ter preprečevanja izgorelosti. Program izobraževanja je zasnovan tako, da se vsak udeleženec seznani s teoretičnimi osnovami učinkovite komunikacije, preko tega ozavesti svoj komunikacijski stil in načine komuniciranja ter težave, s katerimi se srečuje. Program omogoča krepitev komunikacijskih veščin in veščine dela z vsemi deležniki, s katerimi vstopamo v dnevne interakcije. Poseben poudarek je namenjen spoznavanju značilnostih mladostništva in medgeneracijskim razlikam na področju komunikacije. Program vključuje tudi prepoznavanje različnih tipov vedenja ter pomembnost prepoznavanja in izražanja čustev, kot pomembnega elementa odzivanja in ravnanja v vsakodnevnih situacijah. Prav tako ponuja tudi spoznavanje strategij in tehnik sproščanja, vključno s čuječnostjo kot učinkovitim načinom spoprijemanja s stresom in stresnimi situacijami. Udeleženci se bodo seznanili z različnimi metodami učenja, praktično izkustvenega dela, predstavitvami primerov dobrih praks, procesi osebne refleksije pri delu v skupini z namenom pridobivanja novih perspektiv za bolj kakovostno delovanje v prihodnjih poklicnih situacijah. Praktični del programa bo omogočal razviti posamezniku boljši način komunikacije.  Konkretne vaje in trening bodo posameznemu udeležencu v pomoč pri prenosu in uporabi znanja v konkretnem delovnem okolju. |
| **SPLOŠNI DEL** |
| **Utemeljenost** (v skladu z razpisom in analizo potreb) | V skladu z javnim razpisom Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport »Izvajanje programov nadaljnjega poklicnega izobraževanja in usposabljanja v letih 2018-2022« ter skladno s cilji projekta MUNERA3 pripravljamo programe izobraževanj 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 delo z mladostniki. Zato so nujna prizadevanja za zmanjšanje stresa in njegovih negativnih učinkov na zaposlene. 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 komunikacije, učinkovitosti in povečanje kakovosti dela z mladimi. |
| **Ciljna skupina** (v skladu z razpisom in analizo potreb) | Ciljna skupina so zaposleni, ki se pri svojem vsakodnevnem delu srečujejo z mladostniki (strokovni delavci, vzgojitelji,...) in se soočajo z vsakodnevnimi izzivi na področju dela in komunikacije z mladostniki, reševanjem konfliktnih situacij in soočanjem s stresnimi situacijami. |
| **Pogoji za vključitev v program** (v skladu z razpisom) | Zaposlene osebe. |
| **Cilji programa** (v skladu z razpisom in analizo potreb) | Cilji programa so:* izboljšati komunikacijo z mladostniki in drugimi, s katerimi so strokovni delavci v vsakodnevnem stiku,
* pridobiti nova znanja na področju komunikacije, tipov vedenj in medsebojnih odnosov,
* vzpostaviti boljše medsebojne odnose ter vzdrževati dober stik z mladostniki,
* spoznati veščine in tehnike sproščanja za učinkovito spoprijemanje s stresom,
* krepiti duševno zdravje,
* samo-reflektirati osebne izkušnje in prenašati nova spoznanja, znanja in izkušnje v vsakodnevne situacije,
* povečati zadovoljstvo in večjo učinkovitost na delovnem mestu in v osebnem življenju,
* nadgrajevati profesionalni razvoj strokovnih delavcev.
 |
| **Obseg programa** (skupno št. ur) | **52** |
| **Oblika dela** | **Kontaktne ure** | **\*On line delo** | **Samostojno delo** | **Drugo**(navedite) |
| **Teoretični del** (št. ur) | **26** | / | / | / |
| **Praktični del** (št. ur) | **26** | / | / | / |
| **Način evidentiranja** (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev …) | Lista prisotnosti | / | / | / |
|  |  |  |  |  |
| **\*Oblika on line dela** | Video konferenca | Spletna učilnica | Drugi načini digitalne komunikacije | Samostojno delo |
| **Število ur** |  |  |  |  |
| **Način evidentiranja** (posnetek video konference, zajem zaslonske slike, elektronski izpis spletne učilnice, lista prisotnosti, e-mail komunikacija...)  |  |  |  |  |
| **Pogoji za končanje programa** | * obvezna prisotnost na usposabljanju v minimalnem obsegu 80 %,
* aktivno sodelovanje v programu,
* ustna predstavitev refleksije.
 |
| **POSEBNI DEL** |
| **Vsebine programa** | Vsebine, ki smo jih prepoznali kot izredno pomembne in so hkrati pomembne za razvoj komunikacijskih veščin, pokrivajo naslednja pomembna področja:**I del**: Psihološke značilnosti razvoja mladostnikov (posebnosti razvojnega obdobja, ugotovitve nevroloških študij glede posebnosti razvoja v mladostništvu). **II. del**: Načini in posebnosti komuniciranja mladih * Najpogostejše težave v komunikaciji z mladimi (vzroki težav in rešitve).
* Prednosti in slabosti verbalne in neverbalne komunikacije (pomen kretenj in izrazov).
* Vsebinski in odnosni del komunikacije.
* Umetnost poslušanja – aktivno poslušanje.
* Zaznavni kanali.
* Socialno zaznavanje.
* Elementi dobrega komuniciranja in podajanja povratnih informacij (»feedback«) v povezavi s šolskimi nalogami, projekti itd.
* Pravila komuniciranja v skupini in vodenje skupine
* Reševanje nesporazumov, nesoglasij in sporov z »Jaz sporočili«.
* Zavedanje in upoštevanje obrambnih mehanizmov pri komuniciranju.
* Razumevanje kompleksne komunikacije.
* Razumevanje celotnega obsega prenosljivih veščin komunikacijskega področja.
* Vedenjske veščine (prilagodljivost, odzivnost, vztrajnost, samozaupanje, kreativno mišljenje, pripravljenost na spremembe).
* Učenje učinkovitih učnih poti glede na specifične potrebe posameznika.

**III del:** Pomen celostnega vedenja, asertivnosti in čustev pri komuniciranju. * Spoznavanje komponent celostnega vedenja.
* Vplivanje čustvovanja, mišljenja, aktivnost, fiziologije na učinkovito delovanje.
* Prepoznavanje delovanja celostnega vedenja v povezavi s komunikacijo v interakcijah.

Skrb za odnos v komunikaciji.* Pomen skrbi za dober odnos v komunikaciji.
* Spoznavanje povezovalnih in razdiralnih navad v komunikaciji.
* Izbira drugačnega ravnanje in učinkovitih vedenj za povezovanje.
* Pomen povezanosti v komunikaciji.

Asertivno vedenje in čustva.* Tipi vedenja (asertivno, agresivno, pasivno in posredno agresivno vedenje).
* Asertivno vedenje kot veščina za samozavestno ravnanje in učinkovito komunikacijo v posebnih situacijah.
* Namen in pomen čustev v komunikaciji.
* Razvijanje čustvenega zavedanja – prepoznavanje in obvladovanje čustev.

**IV. del:** Reševanje konfliktov in stresnih situacij * Konflikti in naš pogled na konflikte nekoč in danes.
* Prepoznavanje konfliktov in razlika med konflikti, prepiri, nerazumevanjem, različnimi mnenji…
* Soočanje s konflikti in uporaba različnih strategij reševanja konfliktov.
* Najpomembnejše veščine, ki nam pomagajo pri reševanju konfliktov.

**V. del:** Stres in tehnike spoprijemanja s stresom * Stres kot ovira in kot spodbuda za naše delovanje.
* Prepoznavanje stresnih situacij in prekinitev negativne zanke.
* Metode in tehnike sproščanja v stresnih situacijah – kaj deluje.
* Reševanje problemov – načrtovanje odziva na stresne situacije, izboljšanje delovanja v vsakodnevnem življenju.
* Tehnike sproščanja.
* Tehnika čuječnosti: učinki čuječnosti v vsakdanjih situacijah.
 |
| **Kompetence,** pridobljene s programom | Udeleženci bodo spoznali značilnosti mladostništva in komunikacijo, ki jo v pretežni meri uporabljajo mladi. Ozavestili bodo svoj način komunikacije in se osredotočili na najpogostejše napake, ki jih pri delu z mladimi zavestno ali podzavestno delajo in se na praktičnih primerih naučili prevzemanja odgovornosti za lastne napake. 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 pridobili socialne kompetence in si okrepili samoiniciativnost, ki jim omogoča boljše reakcije v konkretnem delovnem okolju. Ključne kompetence, pridobljene s programom, so:presojanje in odločanje, prevzemanje odgovornosti za lastne odločitve, soočanje s stresom, pozitivna samopodoba, učinkovito delo z mladostniki, postavljanje prednostnih nalog, učinkovita komunikacija in odnosi v skupini. |
| **Spretnosti,** pridobljene s programom | Osvojene komunikacijske veščine izrazito vplivajo na boljše medsebojne odnose tako na delovnem mestu, kot pri delu z mladostniki. Zaposleni bodo pridobili:* dodatna znanja s področja komunikacije,
* vpogled v medgeneracijske razlike in iskanje pozitivnih točk v teh razlikah,
* znanja iz celostnega vedenja in učinkovitega delovanja v vsakodnevnih situacijah,
* priložnost za prepoznavanje novih vzorcev vedenja (kdaj, kaj in zakaj izbiramo) v skrbi zase in za druge,
* priložnost za ozaveščanje lastnih vzorcev in pridobivanja novih perspektiv za kakovostno delovanje v poklicnih situacijah,
* znanja o značilnostih doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine in tehnike spoprijemanja s stresom,
* spretnosti za izboljševanje medosebnih odnosov,
* prepoznavanje lastnih sposobnosti, ustvarjalnosti in možnosti razvoja,
* priložnost za prevetritev lastnih prepričanj, pogledov, stališč in ravnanj,
* krepitev notranjih potencialov in zaupanja vase,
* priložnost za izmenjavo medsebojnih izkušenj pri delu z mladimi,
* priložnost za profesionalno rast in razvoj in povezovanje v skupini.
 |
| **Splošne kompetence,** dopolnjene s programom | Udeleženci bodo okrepili kompetence:* krepitev zdravja in duševnega zdravja,
* komunikacija in odnosi v skupini
* profesionalni razvoj
* učinkovito delo z mladostniki.
 |
| **Organizacija izobraževanja** | Vsebinski sklop | Čas trajanja | \*\*Oblika dela |
|  | Vsebina usposabljanja bo pokrivala naslednja področja:* Psihološke značilnosti razvoja mladostnikov (posebnosti razvojnega obdobja, ugotovitve nevroloških študij glede posebnosti razvoja v mladostništvu).
* Načini in posebnosti komuniciranja mladih.
* Pomen celostnega vedenja pri komuniciranju.
* Asertivnost in pomembnost čustev pri komuniciranju.
* Reševanje konfliktov in stresnih situacij.
* - Stres, tehnike spoprijemanja s stresom in tehnike sproščanja
 | 8 ur8 ur8 ur8 ur8 ur12 ur | **Teoretični del** - predstavitev teorije po posameznih sklopih.**Praktični del** – vaje, delo v skupinah, sodelovanje v parih, reševanje osebnostnih vprašalnikov, predstavitve primerov dobrih praks. |
|  | Naloge posredovane udeležencem | Predviden časovni okvir |
| \*\*Spletna učilnica |  |  |
| \*\*Drugi načini digitalne komunikacije | e-pošta |   |
| \*\*Samostojno delo |  |  |
| **Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa** (stopnja in smer izobrazbe) | * visokošolska ali univerzitetna stopnja družboslovne smeri (psiholog, socialni delavec, …),
* izkušnje pri delu z mladimi (vsaj 5 let),
* izkušnje z vodenjem skupin (vsaj 5 let),
* izkušnje s pedagoškim delom (vsaj 5 let),
* zaključeno supervizijsko usposabljanje (licenca za supervizorja).
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Program  | Datum | Odobril  | Zavrnil – Opombe |
| Programski odbor  | 7. 9. 2021 | DA |  |
| Svet zavoda potrdil | 9. 9. 2021 | DA |  |