



Priloga A k Prijavnici in elaboratu

Javni razpis za izpopolnjevanje strokovnih delavcev v višjem strokovnem izobraževanju in izobraževalcev v neformalnih programih za odrasle od 2020 do 2022

Program izpopolnjevanja za udeležence VIŠ ali udeležence NIPO

Obkrožite sklop na katerega prijavljajte program izpopolnjevanja	A (program izpopolnjevanja za udeležence VIŠ)	B (KRVZ) (program izpopolnjevanja za udeležence NIPO)	B (KRZS) (program izpopolnjevanja za udeležence NIPO)
Ime programa izpopolnjevanja (program izpopolnjevanja, ki ga prijavljajte naj ne bo krajši od desetih strani).			
Zdravi in vitalni na delovnem mestu			
Elementi programa izpopolnjevanja			
a.	Namen programa izpopolnjevanja		
Dobro zdravje je osnova za dobro življenje in delo, tako za posameznika kot za delovno organizacijo. Skrb za ohranjanje in krepitev zdravja zaposlenih izobraževalcev odraslih v neformalnem izobraževanju je ekonomsko upravičena, saj so zdravi in zadovoljni zaposleni bolj produktivni in ustvarjalni, redkeje zbolijo ter redkeje odhajajo v bolniški stalež. Sodoben način življenja, slabe prehranjevalne navade, hrana slabše kakovosti, stres, onesnaženost okolja, sedeči vsakdan, prepolni urniki ... so nas pripeljali do splošno slabšega zdravstvenega stanja in povečanja telesne teže. Poleg naštetega je potrebno upoštevati negativne demografske trende, ki obetajo, da bo leta 2023 v Sloveniji že vsak četrti zaposlen starejši od 55 let in dejstvo, da so zaposleni ljudje večinoma tudi starši, da se ne deduje le genski zapis, ampak tudi način življenja, navade, odnosi ... Zato je toliko bolj primerno in smotno spodbujati prizadevanja, ki cenijo, podpirajo in omogočajo zdravju prijazne navade ter s tem dobro zdravje in počutje pri vseh zaposlenih. Poleg varnega in spodbudnega delovnega okolja so torej ključni dejavniki in recept za uspeh na področju zdravja pravilno prehranjevanje, redna in zmerna telesna aktivnost ter zdrave življenjske navade. Številne raziskave potrjujejo, da vsakodnevno uspešno združevanje teh smernic pomembno dolgoročno vpliva na naše zdravje, vitalnost in kakovost življenja. Program Zdravi in vitalni na delovnem mestu obsega sistematične ciljne aktivnosti in ukrepe z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih izobraževalcev odraslih. To dosežemo s kombinacijo: - izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja, - spodbujanja zaposlenih, da se aktivno udeležujejo aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja, - omogočanja izbire zdravega načina življenja in - spodbujanja osebnostnega razvoja.			

b.	Ciljna skupina programa izpopolnjevanja
Ciljna skupina predlaganega projekta (udeleženci NIPO) so zaposleni, ki so prepoznani kot ustrezen kader za opravljanje izobraževalnega dela v neformalnih izobraževalnih programih za odrasle ter potrebujejo izpopolnjevanje znanja zaradi razvojnih potreb delodajalcev, zmanjšanja neskladji med usposobljenostjo in potrebami trga dela ter razvoja svoje kariere, osebnega razvoja in delovanja v sodobni družbi. Kot pa smo v elaboratu projekta že zapisali, smo ciljno skupino razdelili v podskupine: - vse zaposlene izobraževalce odraslih v neformalnih izobraževalnih programih; - sodelavci v projektih (LAS, ESS projekti, Erasmus+ projekti, Evropa za državljane), ki v okviru projektov izvajajo krajša neformalna usposabljanja in delavnice; - sodelavci v okviru aktivnosti, kot so Tedni vseživljenjskega učenja, Teden trajnostnega razvoja, Parada učenja, ki izvajajo krajše tečaje, delavnice za odrasle; - mentorji študijskih krožkov in krožkov Univerze za tretje življenjsko obdobje; - osebe, ki so zaposlene v podjetjih, javnih ustanovah, nevladnih organizacijah. Med izobraževalci odraslih bomo posebno spodbudo za vključevanje namenili zaposlenim izobraževalcem odraslih, ki se težko spopadajo s stresom v delovnem okolju. Izvedba programa izpopolnjevanja pa bo posredno vplivala še na 2 drugi ciljni skupini. To so: - DELODAJALCI izobraževalcev odraslih, ki jih bomo vključili v predlagani projekt (javne in zasebne organizacije za izobraževanje odraslih, ki so registrirane za opravljanje izobraževalne dejavnosti; društva, katerih glavna dejavnost je strokovno delo na področju izobraževanja odraslih in ki imajo dejavnost izobraževanja odraslih opredeljeno v svojem temeljnem aktu in imajo status društva v javnem interesu na področju vzgoje in izobraževanja; druga podjetja in nevladne organizacije, v okviru katerih so zaposleni udeleženci NIPO). Delodajalci bodo pridobili digitalno kompetentnejše in bolj usposobljene sodelavce. - UDELEŽENCI neformalnih izobraževalnih programov, ki jih bodo izvajali tisti izobraževalci odraslih, ki jih bomo vključili v predlagani projekt. Ti udeleženci bodo zaradi izvedbe predlaganega programa izpopolnjevanja deležni kakovostnejšega izobraževanja, zmanjšal se bo tudi razkorak med potrebami delodajalcev in ponudbo na trgu dela.	
c.	Cilji programa izpopolnjevanja
Program izpopolnjevanja je usmerjen k naslednjim ciljem: - Izboljšati kompetence in spretnosti zaposlenih izobraževalcev odraslih na področjih prehranjevanja, telesne aktivnosti in življenjskega sloga zaposlenih. - Pri zaposlenih izobraževalcih odraslih zagotoviti znanje in razumevanje delovanja človeškega telesa in njegovih potreb. - S pridobljenim znanjem in veščinami izboljšati in krepiti zdravje zaposlenih izobraževalcev odraslih. - Zagotoviti in izboljšati znanje o pravilnem prehranjevanju, telesni aktivnosti, kontroli telesne teže, zdravem življenjskem slogu, ki ga bodo zaposleni izobraževalci odraslih širili med svoje sodelavce, družinske člane in prijatelje. - S spodbujanjem vsakodnevnega uspešnega združevanja teh smernic pomembno dolgoročno vplivati na zdravje, vitalnost, produktivnost, ustvarjalnost, dobro počutje in kvaliteto življenja zaposlenih izobraževalcev odraslih. - Zmanjšati prezentizem in absentizem v podjetjih. - Navdušiti zaposlene izobraževalce odraslih za zdrav življenjski slog in za nadaljnje samostojno izobraževanje.	

Zdravje je živ in dinamičen sistem vsakega izmed nas. Strokovna, praktična in uporabna znanja programa Zdravi in vitalni na delovnem mestu prispevajo k izboljšanju zdravja, počutja, produktivnosti in ustvarjalnosti zaposlenih.

d.	Vsebina programa izpopolnjevanja
-----------	---

Inovativen izobraževalni program, ki udeležencem v lahkotnem in razumljivem jeziku podaja strokovna, uporabna in praktična znanja s področja varovanja zdravja in zdravja na delovnem mestu.

Zasnovan je na dolgoletnem delu in izkušnjah, potrebah delodajalcev in zaposlenih. Je velika dodana vrednost v prizadevanjih družbe za bolj zdravo sedanjost in prihodnost.

Program obravnava naslednje teme:

1. DELOVANJE TELESA IN NJEGOVE BIOLOŠKE ZAKONITOSTI,
2. PRAVILNO PREHRANJEVANJE,
3. NA KRATKO O DIETAH IN POSEBNIH PREHRANSKIH REŽIMIHI
4. KONTROLA TELESNE TEŽE,
5. TELESNA AKTIVNOST, ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN KONTROLA PSIHOSOMATSKIH DEJAVNIKOV

1. DELOVANJE TELESA IN NJEGOVE BIOLOŠKE ZAKONITOSTI

Živi organizmi smo ves čas v stanju neprekinjene izmenjave snovi in energije z okolico. Prehranjevanje je naša najpomembnejša dejavnost. Ker se med sabo razlikujemo, je ustreznost prehranjevanja ključnega pomena. Ljudje energetske zahteve pokrijemo z razgradnjo hrane, ki jo pojemo. Za pravilno delovanje telesa so potrebne mnoge biološke snovi in substance, ki jih vsebuje hrana. Zato je pravilno prehranjevanje ključno za dobro počutje in splošno kakovost življenja.

Osnovne biološke zakonitosti in potrebe telesa:

- sestava telesa,
- delovanje telesa,
- potrebe telesa,
- statistika in dejstva,
- fiziologija telesa in zdravstveno stanje – podlaga za načrtovanje.

Meritve in testiranja:

- prehranski status: antioksidativno zaščitno omrežje,
- telesna masa in telesna sestava,
- antropometrija,
- osnovni jetrni testi + krvni sladkor (laboratorij),
- krvni tlak,
- test telesne pripravljenosti.

Vprašalniki in obrazci:

Wellness vprašalnik - vodnik za osebno wellness oceno:

- informacije o zdravstvenem stanju,
- dejavniki življenjskega sloga,
- dejavniki telesne aktivnosti,

- družinska zgodovina,
- pregled telesnih sistemov,
- prehranjevanje in prehranske navade,
- zdravila in dopolnilno prehranjevanje,
- odnosi na delovnem mestu,
- računanje in analiza rezultatov,
- postavljanje wellness ciljev,
- Moj dnevnik prehranjevanja, telesne aktivnosti, spanja, počutja,
- Wellness vprašalnik – samoocena.

2. PRAVILNO PREHRANJEVANJE

Za pravilno delovanje človeškega organizma so potrebne mnoge snovi in substance. V največji meri so to kisik, vodik, ogljik, žveplo in dušik, ki so obširno zastopani v zraku, vodi in hrani. V manjših količinah pa potrebujemo še beljakovine, ogljikove hidrate, esencialne maščobe, vitamine, minerale, antioksidante, elemente v sledih, vodo

Na žalost nam hitri vsakdan ne omogoča zdravih odločitev, ki bi lahko preprečile pojavljanje težav v poznejših letih. Dandanes se večina ne ravna po tistem, kar znanost smatra kot nujno za optimalno zdravje v smislu prehrane, vadbe in življenjskih navad. V splošnem oziru imamo vse slabše prehranjevalne navade, hrano slabše kakovosti, ljudje pa smo vse bolj nezdravi. Če k temu dodamo še druge dejavnike sodobnega načina življenja, kot sta stres in onesnaženost okolja, se možnosti za nastanek raznih bolezni in debelosti še povečujejo. Vse več predelane in že pripravljene hrane, odvisnost od motoriziranega transporta, zaradi katerega se vse manj gibljemo, sedeči vsakdan, prepolni urniki, ki časovno omejujejo pripravo zdravih obrokov ali vadbo, so nas pripeljali do splošnega povečanja telesne teže in slabšega zdravstvenega stanja. Danes se je lažje kot kdaj koli zrediti ali zboleti.

Dejavniki, ki škodujejo zdravju:

- hrana z veliko maščobami, sladkorja in slabo prehransko vrednostjo,
- preveč predelana, že pripravljena hrana,
- sedeči vsakdan,
- onesnaženost okolja,
- stres,
- pomanjkanje vlaknin iz zelenjave, sadja in polnovrednih žit,
- premalo zdravih virov beljakovin za obnovo organizma,
- premalo kakovostnega spanca,
- pitje sladkih, gaziranih in alkoholnih pijač.

Ob vsem tem so tudi dobre novice. Z nadzorom prehrane in drugih dejavnikov lahko svoje zdravje izboljšamo in okrepimo. Vse kar potrebujemo, so le pravi napotki in odločitev, da to tudi zares uresničimo.

O bioloških potrebah našega telesa:

Medtem, ko rastline energijo za delovanje pridobijo iz sončne svetlobe, ljudje in živali energetske potrebe pokrijemo z razgradnjo hrane, ki jo pojemo. Tako biološke snovi v hrani, ki jih moramo vnesti v telo delimo na makro in mikro hranila.

Mikrohranila so organske spojine, ki jih potrebujemo v večjih količinah. Služijo nam predvsem kot vir energije ali pa opravljajo druge pomembne funkcije v telesu. Mednje spadajo maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati. Snovi, ki jih potrebujemo v manjših količinah imenujemo mikrohranila. Mednje štejemo vitamine, minerale, antioksidante, določene kofaktorje in nekatere druge anorganske snovi. Mikrohranila ne dajejo neposredne energije za delovanje telesa, ampak opravljajo mnoge zelo pomembne funkcije v telesu.

Vse zgoraj načrtovane snovi so vključene v metabolizem po skrbno načrtovanih poteh, polnih interakcij v organizmu in koordiniranem sestavu organizma.

Zdrava prehrana in prehranska priporočila:

- skupine živil in njihova hranilna vrednost,
- ritem prehranjevanja,
- tekočine v zdravi prehrani,
- nakupovanje hrane, deklaracije in označevanje živil,
- načrtovanje prehrane,
- prehranjevanje na delovnem mestu.

3. NA KRATKO O POSEBNIH PREHRANSKIH REŽIMIJI IN DIETAH

- kronične nenalezljive bolezni (KNB) in degenerativne bolezni,
- posebni prehranski režimi in diete,
- prehrana in različna bolezenska stanja,
- o Covid 19.

Domače naloge

- beleženje in vodenje dnevnika prehranjevanja, dnevnih aktivnosti, počutja in spanja.

4. KONTROLA TELESNE TEŽE

Fenomen prekomerne telesne teže in debelosti je v zadnjem desetletju predmet številnih raziskav. Kaže se, da niso pomembne le presnovne spremembe zaradi povečane količine maščevja v telesu, kar povzroča tako blago kronično vnetje kot podlago za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB), ampak predvsem razmerje med mišično in maščobno maso pri posamezniku. Optimalna mišična masa deluje presnovno zaščitno, še posej, če smo redno telesno dejavni. Zato danes ne govorimo več o debelosti, ampak o debelostih. Posameznik, ki ima zmerno povečano telesno težo in ob tem dovolj mišične mase, je lahko celo manj ogrožen za KNB kot posameznik, ki ima priporočeno vrednost ITM in zmanjšano mišično maso. Najbolj ogrožujoča je t. i. sarkopenična debelost, ko je v telesu ob povečani maščobni masi zmanjšana mišična masa.

Telesna teža in sestava telesa:

- Telesna zgradba
(ITM, telesna maščoba, mišična masa, voda v telesu, trebušna ali visceralna zamaščenost, bazalni metabolizem, vitalnost, ocena postave, kakovost mišic, kostna masa).

Dejavniki načrtovanja optimalne telesne teže 1:

- Meritev telesne teže in sestave telesa ter analiza rezultatov meritev
- Postavitev ciljev
- Prehranski načrt

Dejavniki načrtovanja optimalne telesne teže 2:

- Kontrolna meritev telesne teže in sestave telesa
- Zdravo zniževanje telesne teže
- Zdravo pridobivanje telesne teže

- Zdravo vzdrževanje telesne teže
- Telesna teža in stres

Dejavniki načrtovanja optimalne telesne teže 3:

- Kontrolna meritev telesne teže
- Analiza

5. TELESNA AKTIVNOST, ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN KONTROLA PSIHOSOMATSKIH DEJAVNIKOV

Redna, zmerna telesna aktivnost in zdrave življenjske navade so ključne za dobro zdravje, počutje in vitalnost. Strokovnjaki priporočajo 300 minut telesne aktivnosti na teden in najmanj 10 minut sproščanja na dan.

Fenomen, ki ga posplošeno imenujemo šport izvira iz človekove biti. Z njim človek ustvarja specifičen svet z njemu lastnimi merili. Svet športa je le eden od mnogih svetov, ki jih ustvarjamo na raznih področjih dela (kultura, znanost, umetnost), in se kot tak azvija skozi čas, bolj ali manj skladno z razvojem civilizacije. Šport sodobnega časa je povsem drugačen v vseh svojih elementih kot šport nekaj desetletij nazaj. Znanost, strokovnost, izkušnje, tehnologija in predvsem profesionalizem, so ga dvignili vse do zgornjih mej človeških sposobnosti. Takšna pot se ni dotaknila le vrhunskega športa, temvel tudi vseh drugih oblik te dejavnosti, v največji meri rekreativnega športa.

Telesna aktivnost:

- Vpliv gibanja na telo, um in duha
- Vključevanje v vadbo
- Kako pogosto bi morali telovaditi
- Koliko časa je potrebno za spremembo
- Telovadba na delovnem mestu

Življenjski slog in kontrola psihosomatskih dejavnikov:

- Dobre življenjske navade vs. slabe življenjske navade
- Odvisnosti/abusosi in slabe razvade
- Upravljanje stresa
- Osebnostna rast
- Wellness kot način življenja

e.

Kompetence, ki jih udeleženci VIŠ ali udeleženci NIPO pridobijo s programom izpopolnjevanja

Znanstvena dognanja potrjujejo, da o precejšnjem deležu (več kot 70 %) našega zdravja, počutja in tudi zmogljivosti odločamo sami. Pravilno prehranjevanje, redna in zmerna telesna aktivnost ter zdrave življenjske navade so ključne za dobro zdravje in vitalnost.

Kompetence pridobljene s programom:

Posameznik z uspešno zaključenim izobraževalnim programom pridobi ustrezna znanja, razume delovanje človeškega telesa in njegovih potreb.

Osvoji znanja o pomenu pravilnega prehranjevanja, telesne aktivnosti, zdravega življenjskega sloga in wellnesa v vsakodnevem življenju kot tudi na delovnem mestu.

Pridobi spretnosti pravilne izbire in nakupovanja živil, spretnosti načrtovanja zdravih, uravnoteženih obrokov, spretnosti vzdrževanja primerne telesne aktivnosti in zdravih življenjskih navad v vsakodnevno življenje ter spretnosti kontrole stresa.

Splošne znanja in kompetence dopolnjene s programom:

Splošna znanja in razumevanje o zakonitosti delovanja telesa.

Splošna znanja o živilih.

Splošna znanja in razumevanje o prehranjevanju.

Splošna znanja o uravnoteženih obrokih.

Splošna znanja in razumevanje telesne aktivnosti.

Splošna znanja o wellnessu in zdravem življenjskem slogu.

Splošna znanja o posebnih prehranskih režimih in dietah.

Splošna znanja o dvigu kvalitete življenja.

f. Trajanje programa izpopolnjevanja

Program izpopolnjevanja bo trajal 40 andragoških ur.

Program izpopolnjevanja bo v celoti potekal klasično v učilnici, v primeru da pa bo to onemogočeno, pa ga bomo izvedli v kombinaciji klasičnega načina v učilnici, izobraževanja na daljavo in organiziranega samostojnega dela.

g. Pogoji za vključitev v program izpopolnjevanja

Pogoj za vključitev v program je naslednji:

- potrdilo, da je udeleženec ob prijavi na program izpopolnjevanja zaposlen in potrdilo izvajalca neformalnih izobraževalnih programov, da so v zadnjem letu pred vključitvijo v program izpopolnjevanja izvajali neformalni izobraževalni program ali da ga še izvajajo oziroma so potencialni izobraževalci odraslih za izvajanje teh programov v skladu z letnim delovnim načrtom izvajalca (priloga 9).

h. Pogoji za zaključek programa izpopolnjevanja

Program izpopolnjevanja je uspešno zaključen, če je udeleženec NIPO prisoten najmanj 80 % trajanja programa izpopolnjevanja.

i. Organizacija programa izpopolnjevanja (oblike, metode, minimalni obseg individualnega in skupnega dela idr.)

Program izpopolnjevanja bo v celoti potekal klasično v učilnici, v primeru da pa bo to onemogočeno, pa ga bomo izvedli v kombinaciji klasičnega načina v učilnici, izobraževanja na daljavo in organiziranega samostojnega dela.

Klasična oblika izobraževanja in izvedbe programa (delo v učilnici):

To je oblika izobraževalnega procesa pri katerem je predavatelj (wellness trener) praviloma edini vir znanja, udeleženec pa sprejemnik. Izobraževanje in izvedba programa potekata po ustaljenih in preverjenih vzorcih (tradicionalni način pred uvedbo IT).

Ravnanjsko ali delovno orientiran način dela:

To je strategija izobraževalnega procesa, ki predstavlja nadgrajevanje že zdavnaj znanega pragmatičnega oziroma delovnega pouka z ročnim in siceršnjim telesnim ravnanjem ter

doživljanjem. To je spodbujanje učne in spoznavne pomembnosti kinestetičnih občutkov, celostno povezovanje glave, rok in srca. Rezultati niso le teoretično znanje ampak tudi vrednote in praktično znanje. Odgovornosti za izobraževalni proces ne nosi le predavatelj (wellness trener), ampak tudi udeleženci programa. Poudarek dela je na osredotočenem izobraževalnem procesu, v katerem udeleženci tudi veliko samostojno delajo.

Izobraževanje na daljavo ali e-izobraževanje:

E-izobraževanje je izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje s pomočjo IKT. S to vrsto izobraževanja je mišljeno delo v učilnici Zoom ali v MS Teams.

Organizirano samostojno delo:

Organizirano samostojno delo v obliki »domaćih nalog« je zelo pomemben člen v procesu izobraževanja in izvedbe programa. Predstavljajo osnovo in nadgradnjo dela v tem programu. Z izpolnjevanjem domácih nalog udeleženci programa bolje razumejo pridobljena znanja ter jih na svojem primeru in izkušnji tudi lažje dojamajo, razumejo in »ponotranjijo«. Samostojne naloge imajo funkcijo doseganja cilja.

Delovanje telesa in njegove biološke zakonitosti - skupaj 10 ur

Osnovne biološke zakonitosti in potrebe telesa

- sestava telesa,
- delovanje telesa,
- potrebe telesa,
- statistika in dejstva,
- fiziologija telesa in zdravstveno stanje – podlaga za načrtovanje.

Meritve in testiranja

- prehranski status: antioksidativno zaščitno omrežje,
- telesna masa in telesna sestava,
- antropometrija,
- osnovni jetrni testi + krvni sladkor,
- krvni tlak,
- test telesne pripravljenosti,
- beleženje in izpolnjevanje vprašalnikov, obrazca »Moj dnevnik« ,
- izvajanje športnih aktivnosti,
- izvajanje vaj za sproščanje in obvladovanje psihosomatskih dejavnikov.

Wellness vprašalnik - vodnik za osebno wellness oceno:

- informacije o zdravstvenem stanju,
- dejavniki življenjskega sloga,
- dejavniki telesne aktivnosti,
- družinska zgodovina,
- pregled telesnih sistemov,
- prehranjevanje in prehranske navade,
- zdravila in dopolnilno prehranjevanje,
- odnosi na delovnem mestu,
- računanje in analiza rezultatov,
- postavljanje wellness ciljev,
- Moj dnevnik prehranjevanja, telesne aktivnosti, spanja, počutja,

- Wellness vprašalnik – samoocena.

Pravilno prehranjevanje – 9 pedagoških ur

Zdrava prehrana in prehranska priporočila

- skupine živil in njihova hranilna vrednost,
- ritem prehranjevanja,
- tekočine v zdravi prehrani,
- nakupovanje hrane, deklaracije in označevanje živil,
- načrtovanje prehrane,
- prehranjevanje na delovnem mestu.

Na kratko o posebnih prehranskih režimih in dietah

- kronične nenalezljive bolezni (KNB) in degenerativne bolezni,
- posebni prehranski režimi in diete,
- prehrana in različna bolezenska stanja,
- O Covid 19.

Kontrola telesne teže – 10 pedagoških ur

Telesna teža in sestava telesa

- telesna zgradba,
- ITM,
- telesna maščoba,
- mišična masa,
- voda v telesu,
- visceralna zamaščenost,
- bazalni metabolizem,
- vitalnost,
- ocena postave,
- kakovost mišic,
- kostna masa

Dejavniki načrtovanja optimalne telesne teže

- meritev telesne teže in sestave telesa ter analiza rezultatov meritev,
- postavitve wellness ciljev,
- prehranski načrt.

Dejavniki načrtovanja optimalne telesne teže

- kontrolna meritev telesne teže in sestave telesa,
- zdravo zniževanje telesne teže,
- zdravo pridobivanje telesne teže,
- zdravo vzdrževanje telesne teže,
- telesna teža in stres,
- beleženje in izpolnjevanje vprašalnikov, obrazca »Moj dnevnik«,
- izvajanje športnih aktivnosti,
- izvajanje vaj za sproščanje in obvladovanje psihosomatskih dejavnikov.

Telesna aktivnost, zdrav življenjski slog in kontrola psihosomatskih dejavnikov – 7 pedagoških ur

Telesna aktivnost

- vpliv gibanja na telo, um in duha,
- vključevanje v vadbo,
- kako pogosto bi morali telovaditi,
- koliko časa je potrebno za spremembo,
- telovadba na delovnem mestu.

Praktični del

- vadba na delovnem mestu,
- vadba doma,
- individualne vadbe,
- skupinske vadbe,
- fitnes,
- vadba na prostem.

Življenjski slog in kontrola psihosomatskih dejavnikov – 4 pedagoške ure

- dobre življenjske navade vs. slabe življenjske navade,
- odvisnosti in slabe razvade,
- upravljanje stresa,
- osebna rast,
- wellness,
- beleženje in izpolnjevanje obrazca »Moj dnevnik«,
- izvajanje športne aktivnosti,
- izvajanje vaj za sproščanje in obvladovanje psihosomatskih dejavnikov.

j.	Znanje izobraževalcev programa izpopolnjevanja in/ali opis delovnih izkušenj pri izvajanju tovrstnih programov izpopolnjevanja
WeltVital d.o.o. je blagovna znamka, glasnik zdravja, aktivnega in vitalnega življenja, pod katero delujemo strokovno usposobljeni svetovalci in trenerji. Njihovo delovno področje je preventiva zdravja in wellness, ki zajema naslednje segmente: - prehrana, telesna aktivnost, življenjski slog, osebna rast, - izvajanje programov promocije zdravja na delovnem mestu, - integrativni wellness programi za posameznike in skupine, - izvajanje storitev in svetovanje v rekreativnem in vrhunskem športu, - izobraževalni programi za odrasle, - transhumanizem (anti-aging, biohacking, epigenetika). Na področju izobraževanja odraslih so prisotni v projektu Munera3, v sodelovanju s ŠC Velenje, s programom Korporativni wellness program »Zdravi in vitalni na delu«, ki ga uspešno izvajajo že tretje leto. Izkušnje – več kot 18 let bogatih izkušenj ter nenehno izpopolnjevanje v stroki. Strokovnost – sodelovanje s specialisti na področjih prehranskega svetovanja, wellness coachinga, športa, nege telesa in medicine. Zanesljivost – zaupanja vreden partner svojim strankam in naročnikom. Inovativnost – uporaba edinstvene in najsodobnejše tehnologije ter razvijanje naprednih wellness programov.	

Sodobnost – sledenje trendom in soustvarjanje wellness kulture.

Izvajajo svetovalno izobraževalne programe in podajajo uporabna znanja. Ljudem svetujejo, jih izobražujejo, učijo in jim pomagamo do zdravja in splošne kakovosti življenja. Z uvajanjem pravilnega prehranjevanja in telesne aktivnosti vnašajo zdrav načina življenja v vsakodnevno rutino.

Na podlagi pridobljenih podatkov in natančnih rezultatov meritev oblikujejo individualne načrte potrebnih sprememb v prehrani, negi in načinu življenja. Nudijo celovit in učinkovit sistem s podporo, ki je z najmodernejšo tehnologijo tudi merljiv.

Njihovo vodilo je profesionalnost. Imajo visoke etične in moralne norme.

k.	Spremljanje in evalvacija
----	---------------------------

Pred vključitvijo v program izpopolnjevanja bomo vsakega udeleženca NIPO motivirali za aktivno sodelovanje, mu predstavili koristi in pogoje vključitve v program usposabljanja. Hkrati bomo motivirali tudi delodajalce in ključne deležnike, ki pri opravljanju svoje dejavnosti prihajajo v stik z našo ciljno skupino, da udeležencem omogočijo vključitev v program.

Napredovanje, doseganje ciljev in primernost programa udeleženca bomo spremljali sproti z opazovanjem in razgovori. Spodbujali jih bomo, da bodo redno obiskovali program ter dosegli vse zahtevane pogoje za dokončanje usposabljanja.

Ob zaključku vsakega srečanja bo sproti potekalo tudi spremljanje izvedbe. Učitelj bo namreč skozi pogovor sproti pridobival povratne informacije o tem, ali so bile predstavljene vsebine na srečanju jasne, razumljive, ali potrebujejo dodatno razlago ipd. Ob nejasnostih bo učitelj ponovno razložil učno snov, da bodo udeleženci pridobili informacije, ki so jih pričakovali.

Udeležence NIPO bomo spremljali še 4 tedne in 6 mesecev po zaključku izobraževanja. Po šestih mesecih bomo ugotavljali, kakšen je prenos znanja v prakso, zaposlitveni status in morebitno napredovanje na delovnem mestu ter nove izobraževalne potrebe. V sam proces bomo vključili svetovalce za izobraževanje, ki bodo poleg organizatorja in učitelja skrbeli za spremljanje potreb udeležencev.

Evalvacija bo potekala na dveh ravneh:

- na ravni napredka posameznega udeleženca NIPO, in sicer s pomočjo samoocene udeleženca,
- na ravni skupine, kjer bo predavatelj skupaj z udeleženci ob začetku programa zastavil cilje ter med in ob koncu tečaja preverjal, v kolikšni meri so bili zastavljeni cilji programa doseženi.

Evalvacija na ravni posameznega udeleženca vsebuje samooceno znanja in veščin pred in ob zaključku programa izpopolnjevanja. Za te potrebe bo zasnovan spletni obrazec, preko katerega bodo udeleženci podali svojo samooceno. Udeležence bomo spremljali tudi po zaključku izobraževanja, in sicer po 4 tednih in 6 mesecih.

Evalvacija na ravni skupine bo potekala med in ob zaključku izobraževanja.

Na začetku programa bo predavatelj skupaj z udeleženci zastavil cilje, ki jih bo preverjal sproti in ob zaključku izobraževanja. Ob zaključku posameznega modula oz. vsebinskega sklopa bo potekalo spremljanje tako, da bodo udeleženci preko spletnega vprašalnika ocenili, v kolikšni meri so bili cilji vsebinskega sklopa doseženi. Prav tako bodo ocenili svoje zadovoljstvo z organizacijo, izvajalcem, vsebino. Vmesna evalvacija bo predavateljem omogočila bolj učinkovito prilagajanje izvedbe programa in njegovih vsebin že med samimi potekom izobraževanja.

Ob zaključku tečaja pa bodo udeleženci opravili celostno evalvacijo izobraževanja. V njej bomo udeležence bomo z vprašanji zaprtega in odprtega tipa vprašali po zadovoljstvu z izvedbo in/ali organizacijo tečaja. Ugotavljali bomo, v kolikšni meri so bila izpolnjena njihova pričakovanja, kako

ocenjujejo učitelja, gradivo, izvedbo izobraževanja, kako in kje bodo uporabili pridobljeno znanje, kako nameravajo znanje nadgrajevati.

Poleg spletnih vprašalnikov kot temeljnega evalvacijskega orodja bodo predavatelji povratne informacije o tem, ali so bile predstavljene vsebine na srečanju jasne, razumljive, ali potrebujejo dodatno razlago ipd., pridobivali sproti skozi pogovor in opazovanje.

Strokovni aktiv ali drug pristojni organ pri prijavitelju je program izpopolnjevanja obravnaval in potrdil na seji dne:

26. 3. 2021

Kraj in datum: Žalec, 26. 3. 2021



Ime in priimek odgovorne osebe:
Franja Centrih, prof.

Podpis odgovorne osebe: