



Razvoj kompetec zaposlenih odraslih 2016-2019

Aktivno v boj proti stresu*

Trajanje programa: 50 ur.

Cilj programa: opremiti udeležence z znanjem za razumevanje stresa in njegovih posledic ter jih naučiti, kako lahko sami prispevajo k zmanjšanju stresa na različnih področjih njihovega življenja.

Vsebinski sklopi: splošno o stresu, posledice stresa, razumevanje simptomov in vzrokov, stresorji, kontroliranje stresorjev, ključne tehnike za premagovanja stresa, razvijanje odpornosti proti stresu.

Kompetence: udeleženci se bodo naučili prepoznavati stopnjo obremenjenosti pri samemu sebi ter definirati najpogostejše stresorje. Usposobili se bodo za uporabo različnih tehnik, metod in načinov za preprečevanje negativnih učinkov stresa in ozavestili potrebo po prevzemanju odgovornosti za lastno zdravje in počutje ter se usmerili k razvijanju zdravega življenjskega sloga.

Izvedba programa: izobraževalni program je zastavljen kot serija učnih delavnic, kjer se prepletajo predavanja z drugimi aktivnimi oblikami poučevanja kot je pogovor, delo v dvojicah, igre vlog, priprava izdelkov ter praktično izvajanje telesnih in sprostitvenih vaj. Delavnice bomo izvajali predvidoma dvakrat tedensko po 3-4 ure.

Pogoji za zaključek programa: Prisotnost 80% ur programa.

**Opisi programov so okvirni in povzemajo samo nekatere vsebine, kompetence in cilje, ki jih osvojite z vključitvijo v program. Za podrobnosti glede programa kontaktirajte Ljudsko univerzo Koper in povprašajte za vodjo posameznega področja.*