



Brezplačno učenje zaposlenim in brezposelnim od 2018 do 2022 omogočata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Zeliščar – 40 ur

Kaj želimo doseči?	Kaj bomo delali?	Kdo se lahko vključi v program?
<p>Omogočiti vam, da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spoznate najpogostejša samonikla in gojena avtohtona zelišča ter njihovo uporabo. - se usposobite za pravilno nabiranje in shranjevanje zdravilnih in aromatičnih rastlin. - se usposobite za izdelavo nekaterih pripravkov iz zelišč za kozmetiko, prehranjevanje in nego doma. - pridobite znanja in spretnosti za trajnostno izkoriščanje narave za lastno zdravje in ugodje, ne da bi pri tem uničevali naravno bogastvo in podobo krajine. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ves čas boste aktivno sodelovali na teoretično-praktičnih delavnicah, v katerih boste prepoznali različna zelišča. - Izvedeli boste kje, kdaj, kako se nabirajo in shranjujejo ter za katere namene se uporabljajo. - Zelišča boste spoznavali in nabirali v Istri, na Krasu ali v Brkinih. - Izdelovali boste različne zeliščne pripravke za poparke, prevretke, prelivke, tinkture in izvlečke. - Spoznali boste, kako z zelišči negujemo telo in dom. Preizkusili boste nekatere recepte za izdelavo mazil, krem, mil in deodorantov ter okolju prijaznih sredstev za nego doma in perila. - Dobili boste kup koristnih nasvetov za preventivo in zdravljenje različnih tegob. 	<ul style="list-style-type: none"> - Program je namenjen zaposlenim in brezposelnim, izključno starejšim od 45 let. Prednost pri vključitvi imajo osebe s končano največ srednjo (poklicno) šolo in tisti, ki se v projekt vključujejo prvič. - Program predvideva tudi delo na terenu. - Pouk imamo dvakrat tedensko po štiri šolske ure, terenski del pa traja 5 ur. - Pogoj za zaključek programa je vsaj 80 % aktivna udeležba. - Udeleženci programa Naravno bogastvo slovenske Istre in Krasa v projektu razvoja kompetenc zaposlenih od 2016 do 2019, se do aprila 2019 ne morejo vključiti v program s podobnimi vsebinami.



Brezplačno učenje zaposlenim in brezposelnim od 2018 do 2022 omogočata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Z dobro komunikacijo do boljših odnosov – 40 ur

Kaj želimo doseči?	Kaj bomo delali?	Kdo se lahko vključi v program?
<ul style="list-style-type: none"> - Spodbuditi razvoj spretnosti in tehnik uspešne besedne in nebesedne komunikacije in kulturnega obnašanja tako v poslovnem okolju kot osebnem življenju. - Spodbujati konstruktivno sporazumevanje v različnih okoljih, strpnost, izražanje in razumevanje različnih pogledov. - Seznaniti vas z učinkovitimi strategijami reševanja in preprečevanja konfliktov. 	<ul style="list-style-type: none"> - Naučili se boste na učinkovit in zadovoljujoč način izražati svoje mnenje in zahteve ter tako lažje razumeli druge ljudi v odnosu do vas samih. - Razvili boste spretnost prepoznavanja neverbalnih signalov ter ozavestili lastno govorico telesa pri vsakdanjem komuniciranju z ljudmi. - Razvili boste spretnost za prepoznavanje skritih sporočil v komunikaciji z drugimi. - Usposobili se boste za uporabo učinkovitih strategij reševanje konfliktov ter uspešneje reagirali v stresnih okoliščinah. - Naučili se boste, kako se pripraviti na govorni nastop in samozavestno nastopiti ter se usposobili za učinkovito komunikacijo v formalnih situacijah. - Razvili boste sposobnost komuniciranja v različnih okoliščinah, strpnost, razumevanje različnih pogledov in občutek za sogovornika. - Okrepili boste svojo samozavest in samopodobo ter z uspešno, konstruktivno in miroljubno komunikacijo vplivali na izboljšanje medosebnih odnosov. 	<ul style="list-style-type: none"> - Program je namenjen zaposlenim in brezposelnim, izključno starejšim od 45 let. Prednost imajo osebe s končano največ srednjo (poklicno) šolo in tisti, ki se v projekt vključujejo prvič. - Pogoji za zaključek programa je vsaj 80 % aktivna udeležba.



Brezplačno učenje zaposlenim in brezposelnim od 2018 do 2022 omogočata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Stres na delovnem mestu – 40 ur

Kaj želimo doseči?	Kaj bomo delali?	Kdo se lahko vključi v program?
<ul style="list-style-type: none"> - Naučiti vas prepoznavati stopnjo obremenjenosti ter različne stresorje, ki vplivajo na vas. - Usposobiti vas za uporabo različnih tehnik, metod in strategij za preprečevanje negativnih učinkov stresa. - Spodbuditi vas, da se z uporabo naučenih strategij osvobodite telesnih in čustvenih napetosti, dvignete odpornost proti stresu ter izboljšate svoje počutje. - Spodbuditi vas k prevzemanju odgovornosti za lastno zdravje in počutje ter vas usmeriti k razvijanju zdravega življenjskega sloga. 	<ul style="list-style-type: none"> - Naučili se boste prepoznavati stopnjo obremenjenosti pri samem sebi ter definirati najpogostejše stresorje s katerimi se soočate. - Naučili se boste, kako s pomočjo različnih tehnik, metod in strategij za obvladovanja stresa v svoje življenje vnesti več umirjenosti, harmonije in pozitivne naravnosti. - Spoznali boste različne telesne, sprostitvene in dihalne vaje, s pomočjo katerih se lahko znebite telesnih in čustvenih napetosti, okrepite odpornost proti stresu ter izboljšate svoje počutje. - Naučili se boste, kako skladno s svojim življenjskim slogom v svoj vsakdan vključiti naučene tehnike, metode in druge aktivnosti za preprečevanje stresa. - Na tečaju boste imeli priložnost, da pobliže in bolj celovito spoznate sebe, razvijete boljši stik s svojim telesom ter izboljšate vašo samopodobo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Program je namenjen zaposlenim, izključno starejšim od 45 let. Prednost pri vključitvi imajo osebe s končano največ srednjo (poklicno) šolo in tisti, ki se v projekt vključujejo prvič. - Program predvideva tudi sprostitvene in športne vsebine. - Pogoji za zaključek programa je vsaj 80 % aktivna udeležba. - Udeleženci programa Aktivno v boj proti stresu v projektu razvoja kompetenc zaposlenih od 2016 do 2019, se do aprila 2019 ne morejo vključiti v program s podobnimi vsebinami.