



## **NIPO Neformalni izobraževalni program za odrasle**

### **1. IME PROGRAMA:**

#### **Celostni razvoj in veščine osebnostne samorealizacije**

f3 - Neformalni izobraževalni program za pridobivanje in zvišanje ravni pismenosti, temeljnih zmožnosti in izboljšanje splošne izobraženosti

### **2. NAMEN PROGRAMA:**

Namen programa je omogočiti odraslim posameznikom, da razvijejo veščine in kompetence za celostni razvoji in veščine osebnostne samorealizacije, z namenom izboljšanja kakovosti življenja, čustvenega zdravja in medosebnih odnosov. Program spodbuja posameznike k samorefleksiji, vzpostavljanju osebnih ciljev ter pridobivanju veščin, ki jim pomagajo pri doseganju večje osebne izpolnitve in notranjega ravnovesja.

#### **Zakaj je celostni razvoj pomemben in koristen:**

##### **1. Izboljšanje kakovosti življenja**

- Celostni razvoj posameznikom omogoča, da bolje razumejo svoja čustva, misli in odzive, kar vodi k izboljšanju kakovosti življenja. Z razvijanjem samozavedanja in čustvene inteligence se izboljša posameznikova sposobnost za obvladovanje izzivov ter povečuje osebno zadovoljstvo.

##### **2. Večja čustvena odpornost**

- Celostni razvoj z veščinami osebnostne samorealizacije posameznike opremi z orodji za boljše obvladovanje stresa in čustvenih izzivov. S tem, ko se naučijo tehnik sproščanja in čustvenega ravnovesja, povečujejo svojo odpornost na stres in izboljšujejo duševno zdravje.

##### **3. Boljši medosebni odnosi**

- Razumevanje sebe in svojih potreb omogoča posameznikom, da se bolje povežejo z drugimi. Z razvijanjem komunikacijskih veščin in empatije postanejo bolj razumevajoči, kar prispeva k vzpostavljanju zdravih in pozitivnih odnosov.

##### **4. Doseganje osebnih ciljev in samouresničitev**

- Celostni razvoj spodbuja razvoj ciljno usmerjenih veščin za osebnostno samorealizacijo, kot so postavljanje in doseganje osebnih ciljev, kar vodi k večji osebni izpolnitvi in občutku uspeha. Posamezniki pridobijo orodja za proaktivno načrtovanje in vodenje svojega življenja v smeri, ki jo želijo.

##### **5. Večja notranja motivacija in samospoštovanje**

- Ko posamezniki prepoznajo, razvijajo in realizirajo svoje potenciale, raste njihova notranja motivacija in samozaupanje. Z večjim zavedanjem svojih vrednot in lastnih sposobnosti postanejo bolj samozavestni, kar pozitivno vpliva na vse vidike njihovega življenja.



Program tako prispeva k trajnostnemu izboljšanju posameznikovega počutja, samopodobe in uspeha na vseh področjih, saj jim omogoča, da postanejo najboljša različica sebe ter izboljšajo odnose z okolico.

### 3. CILJNA SKUPINA:

Ciljna skupina so odrasli, ki želijo izboljšati svoje kompetence za osebno rast, medosebne odnose in obvladovanje vsakodnevnega stresa. Ciljna skupina so tudi ranljive skupine posameznikov z nizkim izobrazbenim profilom (srednješolsko izobraževanje - ISCED 3 ali manj) in slabo razvitimi temeljnimi kompetencami, tujci in aktivni, ki so stari 55 let in več.

### 4. CILJI IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA:

S programom bomo poskrbeli za razvoj temeljnih kompetenc (ki se med seboj prepletajo):

#### 1. Pismenost:

V programu se pismenost razvija skozi aktivnosti, ki spodbujajo jasno in strukturirano izražanje misli ter razumevanje informacij. Udeleženci sodelujejo v vajah za pisno in ustno refleksijo, kot so pisanje osebnih dnevnikov ali izražanje svojih spoznanj v skupinski diskusiji.

##### o Cilji:

- Povečanje samozavedanja in samospoznavanja
- Kritično razmišljanje in refleksija napredka
- Spodbujanje pozitivnega mišljenja

#### 2. Jezikovne kompetence:

Vaje in pogovori spodbujajo natančno in samozavestno izražanje ter aktivno poslušanje. Udeleženci se učijo, kako učinkovito komunicirati svoje misli, občutke in potrebe v različnih medosebnih situacijah. Pri tem razvijajo tudi empatijo in občutek za razumevanje drugih.

##### o Cilji:

- Izboljšanje komunikacijskih spretnosti
- Razvoj čustvene in somatske inteligence ter empatičnih veščin
- Povečanje samozavesti in samozaupanja

#### 3. Osebnostne in socialne kompetence ter kompetence učenja:

To je osrednja točka programa. Udeleženci se učijo samorefleksije, prepoznavanja in obvladovanja čustev, krepitve čustvene inteligence ter izboljšanja medosebnih veščin, kot so komunikacija, reševanje



konfliktov in sodelovanje. Program spodbuja vseživljenjsko učenje z veščinami, ki jih udeleženci prenesejo v svoje vsakdanje življenje.

○ **Cilji:**

- Povečanje samozavedanja in samospoznavanja
- Razvoj čustvene in somatske inteligence
- Vzpostavitev zdrave samoskrbi in osebnih rutin

**4. Državljske kompetence:**

Program spodbuja odgovorno državljanstvo skozi razprave o vrednotah, etiki in družbeni odgovornosti. Udeleženci razvijajo kritično mišljenje, razumevanje svojih pravic in dolžnosti ter pozitiven odnos do družbe in okolice.

○ **Cilji:**

- Spodbujanje pozitivnega mišljenja in reflektiranja
- Razumevanje družbenih vrednot in odgovornosti
- Povezovanje osebne rasti s kolektivno odgovornostjo

**5. Podjetniške kompetence:**

Udeleženci se učijo prepoznavanja svojih potencialov, postavljanja ciljev in iskanja rešitev za osebne ali poklicne izzive. Program spodbuja ustvarjalnost in inovativno razmišljanje ter opremi posameznike s strategijami za uresničevanje lastnih idej in pobud.

○ **Cilji:**

- Postavljanje in doseganje osebnih ciljev
- Razvoj notranje motivacije in vztrajnosti
- Spodbujanje inovativnega in proaktivnega razmišljanja

**6. Kompetence kulturne zavesti in izražanja:**

Udeleženci skozi refleksijo in diskusije raziskujejo svoje kulturne vrednote ter pridobijo globlje razumevanje raznolikosti. Izražajo se skozi kreativne tehnike, kot so pisanje, pripovedovanje zgodb in ustvarjalne vaje, ki spodbujajo osebno in kulturno izražanje.

○ **Cilji:**

- Spodbujanje kreativnega izražanja
- Raziskovanje in razumevanje kulturnih vrednot
- Krepitev čustvene in kulturne inteligence

---

**Program Celostni razvoj in veščine osebnostne samorealizacije zasleduje naslednje cilje:**



1. **Povečanje samozavedanja in samospoznavanja:**  
Udeleženci se naučijo prepoznavati in razumeti svoja čustva, misli in vedenja. Program jih vodi k osebnemu raziskovanju vrednot in življenjskih ciljev, kar krepi notranjo jasnost in samozavest.
2. **Razvoj čustvene in somatske inteligence ter empatičnih veščin:**  
S praktičnimi vajami krepijo sposobnost prepoznavanja in uravnavanja lastnih čustev ter empatijo do drugih.
3. **Obvladovanje stresa in tehnike sproščanja:**  
Program opremi udeležence s tehnikami, kot so čuječnost, dihalne vaje in somatska zaznavnost, da lažje obvladujejo stres in ohranjajo notranje ravnovesje.
4. **Izboljšanje komunikacijskih spretnosti:**  
Udeleženci razvijajo veščine aktivnega poslušanja, asertivne komunikacije in reševanja konfliktov, kar prispeva k boljšim medosebnim odnosom.
5. **Vzpostavitev zdrave samoskrbi in osebnih rutin:**  
Program spodbuja pomen samoskrbi in razvijanje zdravih navad, ki podpirajo fizično in psihično dobro počutje.
6. **Postavljanje in doseganje osebnih ciljev:**  
Udeleženci se učijo postavljanja realističnih ciljev in razvijajo vztrajnost za njihovo uresničitev.
7. **Spodbujanje pozitivnega mišljenja in kritičnega reflektiranja:**  
Program udeležencem pomaga preoblikovati negativne miselne vzorce v pozitivno naravnost in jih opremlja z veščinami refleksije.
8. **Povečanje notranje motivacije in samozaupanja:**  
Udeleženci razvijajo samozaupanje in notranjo motivacijo, kar jim omogoča trajnostno osebno rast in izpolnitev.



5. KATALOG ZNANJA ALI VSEBINA PROGRAMA:

Program za celostni razvoj in osebnostne samorealizacije je zasnovan kot celosten razvojni proces, osredinja se na razvoj temeljnih kompetenc, kot so:

- pismenost,
- jezikovne kompetence,
- osebnostne in socialne kompetence ter kompetence učenja,
- državljanske kompetence,
- podjetniške kompetence ter
- kompetence kulturne zavesti in izražanja.

OPREDELITEV ZNANJA IN SPRETNOSTI

Vsebinski sklop	Modul	Znanje	Spretnosti
<b>Osebna zavest in refleksija</b>	1. Samospoznavanje in samorefleksija (5 ur)	Udeleženec razume pomen samorefleksije, vrednot in življenjskih ciljev. Zna razložiti, kako misli in vedenje vplivajo na počutje in odločitve.	Udeleženec vodi osebni reflektivni dnevnik, kjer zapisuje svoje vrednote in življenjske cilje. Oblikuje vprašanja za poglobljeno notranje raziskovanje ter razvija strategije za prepoznavanje in izboljšanje vedenjskih vzorcev.
<b>Čustvena in somatska inteligenca</b>	2. Čustvena inteligenca, somatska inteligenca in empatija (5 ur)	Udeleženec razume koncept čustvene in somatske inteligence. Zna prepoznati čustva v sebi in drugih ter razume pojem empatije.	Udeleženec uporablja tehnike empatičnega poslušanja za razvijanje empatije. Pripravi seznam strategij za obvladovanje čustvenih odzivov in uporabi somatsko zaznavanje za večjo povezanost med telesom, umom in čustvi.
<b>Obvladovanje stresa in čuječnost</b>	3. Obvladovanje stresa in čuječnost (5 ur)	Udeleženec pozna metode sprostitve, kot so dihalne vaje, čuječnost in meditacija. Razume, kako te metode prispevajo k obvladovanju stresa in splošnemu počutju.	Udeleženec izdelava osebni načrt sprostitve, ki vključuje rutino čuječnosti in dihalnih tehnik. Analizira svoje telesne in čustvene odzive na stres ter jih vodi v osebni dnevniku za spremljanje napredka.
<b>Medosebne veščine in komunikacija</b>	4. Komunikacija in medosebne veščine (5 ur)	Udeleženec razume osnove aktivnega poslušanja, asertivne komunikacije in reševanja konfliktov. Zna razložiti pomen zdravih medosebnih odnosov.	Udeleženec pripravi načrt za izboljšanje komunikacije v odnosih, ki vključuje tehnike aktivnega poslušanja in asertivnega izražanja. Oblikuje strategijo za učinkovito reševanje konfliktov in izboljšanje medsebojnega sodelovanja.
<b>Osebna motivacija in cilji</b>	5. Osebni cilji in samomotivacija (5 ur)	Udeleženec razume metode postavljanja ciljev (SMART metoda). Razume pomen notranje motivacije in strategij za njeno ohranjanje ter zna pojasniti korake strateškega načrtovanja.	Udeleženec oblikuje osebne cilje po SMART metodi. Izdelava akcijski načrt z jasno določenimi koraki in roki ter pripravi seznam motivacijskih tehnik za dolgotrajno ohranjanje osredotočenosti.
<b>Skrb za dobro počutje in zdravje</b>	6. Samoskrb in zdrav življenjski slog (5 ur)	Udeleženec razume pomen samoskrbi in zdravih življenjskih navad. Razume osnovna načela za dolgoročno fizično in duševno dobro počutje ter zna ovrednotiti	Udeleženec izdelava osebno rutino za samoskrbo, ki vključuje zdrave navade, in vodi dnevnik za spremljanje in ocenjevanje dobrega počutja. Oblikuje



		njihov vpliv na vsakdanje življenje.	tudi seznam aktivnosti, ki podpirajo njegovo fizično in mentalno zdravje.
<b>Kritično razmišljanje in pozitivna naravnost</b>	7. Kritično razmišljanje in pozitivna naravnost (5 ur)	Udeleženec razume pomen pozitivnega mišljenja in prepoznavanja negativnih miselnih vzorcev. Razume, kako osredotočanje na pozitivne dogodke pripomore k izboljšanju miselne naravnosti.	Udeleženec vodi dnevnik hvaležnosti, kjer zapisuje pozitivne dogodke in občutke iz vsakdana. Razvije tehnike za preoblikovanje negativnih miselnih vzorcev (npr. reševanje problemov, osredotočanje na rešitve). Pripravi načrt za ohranjanje optimističnega pristopa.
<b>Osebna integracija in refleksija</b>	8. Osebna integracija in refleksija napredka (5 ur)	Udeleženec razume pomen refleksije za oceno osebnega napredka in vključitev pridobljenih znanj v vsakodnevne situacije.	Udeleženec pripravi refleksijo o svojem napredku in dosežkih. Oblikuje načrt za integracijo pridobljenih kompetenc v vsakdanje življenje ter zapiše konkretne korake, kako bo nova znanja uporabljal za osebno rast in razvoj.

6. TRAJANJE IZOBRAŽEVANJA:

40 ur organiziranega izobraževalnega dela z udeleženci.



## 7. IZPITNI KATALOG ALI DRUGI NAČINI PREVERJANJA ZNANJA:

V programu se preverjajo znanja in spretnosti na naslednji način:

- s samoevalvacijo udeležencev izobraževanja ob udeležbi,
- s formativnim spremljanjem napredka udeležencev med celotnim programom.

## 8. POGOJI ZA VKLJUČITEV:

Pogoja za pridobitev potrdila o usposabljanju sta aktivno sodelovanje v programu in udeležba v 80-odstotkih (32 ur) organiziranega izobraževanja.

## 9. POGOJI ZA NAPREDOVANJE IN DOKONČANJE PROGRAMA:

- Udeleženci napredujejo skladno z osebnim izobraževalnim načrtom, brez posebnih pogojev za napredovanje.
- Za pridobitev potrdila je potrebno aktivno sodelovanje v programu in vsaj 80 % prisotnost.

## 10. ORGANIZACIJA PROGRAMA:

Organizacija programa vključuje načrtovanje, izvedbo in evalvacijo programa na način, ki podpira aktivno sodelovanje in osebni napredek udeležencev. Program je zasnovan za odrasle udeležence z različnimi predhodnimi izkušnjami, kar zahteva prilagodljivost in individualni pristop strokovnih delavcev.

### Oblike in metode dela

#### 1. Individualno in skupinsko delo

- **Individualne aktivnosti:** Program vključuje samostojne refleksivne naloge, kjer udeleženci preučujejo svoje vrednote, cilje in osebne izzive. Te naloge so zasnovane tako, da spodbujajo samospoznavanje in samorefleksijo.
- **Skupinske delavnice:** Redne delavnice, kjer udeleženci sodelujejo v diskusijah in vajah. Skupinske aktivnosti omogočajo izmenjavo izkušenj, podporo drugih udeležencev ter razvijanje socialnih in komunikacijskih veščin.

#### 2. Interaktivne metode učenja

- **Vaje za čustveno inteligenco:** Program vključuje praktične vaje za prepoznavanje in izražanje čustev, vaje sočutnega poslušanja in tehnik obvladovanja stresa, ki udeležencem omogočajo čustveni razvoj.



- **Vaje za somatsko inteligenco:** Program vključuje vaje, ki se osredinjajo na povezavo med umom in telesom ter na sposobnost prepoznavanja in zavedanja telesnih občutkov. Telesna ali somatska inteligenca omogoča boljše razumevanje signalov, ki jih telo pošilja, in prepoznavanje notranjih občutkov, kot so tesnoba, stres ali sprostitvev.
- **Delo v parih:** Udeleženci izvajajo vaje v parih, kjer trenirajo aktivno poslušanje, empatijo in komunikacijo. Delo v parih spodbuja zaupanje in omogoča neposredno povratno informacijo.

### 3. Samoevalvacija in refleksija napredka

- **Tedenska refleksija:** Udeleženci tedensko izvajajo samoevalvacijo, kjer ocenijo svoj napredek in pridobljena znanja. Samoevalvacija pomaga udeležencem razvijati sposobnost kritičnega razmišljanja o lastnem napredku.
- **Zaključna evalvacija:** Ob zaključku programa udeleženci izvedejo končno refleksijo, kjer predstavijo svoje dosežke in pridobljene kompetence.

### 4. Praktične naloge in domače naloge

- Udeleženci izvajajo vaje in naloge tudi zunaj rednih srečanj, kar jim omogoča, da pridobljene veščine vnašajo v vsakodnevno življenje. Domače naloge vključujejo aktivnosti za krepitev zdravih navad, dnevnik samoskrbi ter postavljanje osebnih ciljev.

#### Način in potek evalvacije programa

Po končanem programu bodo udeleženci izpolnili anketo o izvedbi programa. Namen ankete je spremljanje kakovosti izvedbe programa. Izpolnili jo bodo v elektronski obliki.

#### Priporočeno število udeležencev

Priporočeno število udeležencev v posamezni izvedbi programa je 12.

#### Časovna razporeditev

Izobraževanje poteka po vnaprej določenem urniku. Možne so različne časovne razporeditve poteka izobraževanja – 1 do 2-krat tedensko po dve do štiri šolske ure.

## 11. ZNANJE IN USPOSOBLJENOSTI STROKOVNIH DELAVCEV:

Področje	Znanje strokovnega delavca	Usposobljenost strokovnega delavca
Izobrazba in strokovno ozadje	Strokovni delavec ima formalno izobrazbo iz različnih področij psihologije ali različnih pedagoških smeri oz. disciplin ali andragogike ali sociologije ali je profesor športne vzgoje. Ta	Zaključeno vsaj visokošolsko izobraževanje s področja psihologije, pedagogike,





	izobrazba vključuje razumevanje osnov človeškega vedenja, samozavedanja, osebne rasti in posebnosti dela z odraslimi posamezniki ter ljudmi nasploh.	andragogike ali sorodnih disciplin (npr. profesor športne vzgoje idr.).



## 12. POTRDILO O USPOSABLJANJU

Udeleženci programa prejmejo **potrdilo o usposabljanju**, ki potrjuje uspešen zaključek programa, ter **prilogo s popisom pridobljenih kompetenc**. S tem potrdilom so udeleženci formalno opremljeni z znanji in spretnostmi, ki so bistvenega pomena za njihovo osebno rast in nadaljnje življenje.

**Temeljne kompetence, ki jih udeleženci nadgradijo z izobraževanjem:**

- pismenost,
- jezikovne kompetence,
- osebne in socialne kompetence ter kompetence učenja,
- državljanske kompetence,
- podjetniške kompetence ter
- kompetence kulturne zavesti in izražanja.

**Ostale pridobljene kompetence in doseženi cilji:**

1. **Samorefleksija in samozavedanje**
  - Razvili bodo zmožnost prepoznavanja svojih misli, čustev in vedenjskih vzorcev ter razumevanja, kako le-ti vplivajo na njihovo počutje in odnose. Ta kompetenca jim omogoča bolj zavestno sprejemanje osebnih odločitev.
2. **Čustvena in somatska inteligenca**
  - Udeleženci pridobijo veščine prepoznavanja, razumevanja in uravnavanja svojih čustvenih odzivov in somatskih zaznav ter razvijajo empatijo, kar jim omogoča učinkovitejšo interakcijo in boljše medosebne odnose.
3. **Obvladovanje stresa in sprostitvene tehnike**
  - Naučijo se tehnik za obvladovanje stresa, vključno z dihalnimi vajami in metodami čuječnosti, ki jim pomagajo ohranjati notranje ravnovesje v zahtevnih situacijah.
4. **Komunikacijske veščine**
  - Pridobijo veščine aktivnega poslušanja, asertivnega izražanja in reševanja konfliktov, kar krepi njihove sposobnosti za jasnejšo, samozavestno in spoštljivo komunikacijo.
5. **Postavljanje ciljev in osebno vodenje**
  - Udeleženci se naučijo določiti in strukturirati osebne cilje ter razviti načrt za njihovo doseganje. Kompetenca osebnega vodenja jim omogoča trajnostno osebno rast in doseganje zastavljenih ciljev.
6. **Empatija in medosebno povezovanje**
  - Razvijejo sposobnost razumevanja in občutenja čustev drugih ljudi, kar omogoča vzpostavitev globljih, bolj povezanih odnosov in pozitivne medosebne dinamike.
7. **Samoskrb in vzpostavljanje zdravih navad**
  - Udeleženci pridobijo znanja o pomenu samoskrbi in razvijejo osnovne navade za ohranjanje fizičnega in mentalnega zdravja, kar prispeva k dolgoročni blaginji in uravnoteženemu življenju.

**Namen pridobljenih kompetenc:**

Te kompetence krepijo posameznikovo sposobnost za obvladovanje življenjskih izzivov in izboljšujejo kakovost njihovega vsakdanjega življenja. S pridobljenimi veščinami so udeleženci bolj pripravljeni na osebne in profesionalne izzive ter razvijajo večjo odpornost in vztrajnost pri doseganju osebnih ciljev. Celostni človekov razvoj aktivira notranji mir, pomaga razumeti koncept sreče in vsesplošnega človekovega in družbenega blagostanja.