

PREDMET

OSEBNOSTNA RAST IN SPROSTITEV (ORS)

SPLOŠNI CILJI

Splošni cilj predmeta so:

- usvojitve in razumevanje modela sedmih temeljnih dimenzij osebnostne rasti posameznika.
- poznavanje tehnik in strategij doseganja sprostitve na telesnem, duševnem, čustvenem in duhovnem nivoju delovanja.
- razvijanje introspektivnega in samoreflektivnega pogleda na zdrav življenjski slog kot pomemben dejavnik v ohranjanju, spodbujanju in vzpostavljanju osebnostne rasti.
- razlikovanje osebnosti posameznika v interakciji z duševnostjo, intelektom in socialno kulturnimi vrednotami.

PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

- obvladajo anatomijo psihe in njene segmente od nezavednega k zavednemu delovanju in jo implementirajo pri delu na področju velneške dejavnosti.
- posredujejo uporabnikom organski koncept zdravja.
- svetujejo, načrtujejo in izvajajo aktivnosti za ustrezen odnos do zdravja.
- prepoznavajo najpogostejše oblike bolezni, motenj in jih povezujejo z medosebnimi odnosi.
- obvladajo značilnosti celostnega pristopa k osebnostni rasti posameznika in družbe in pozitivno delujejo za spodbujanje odgovornosti posameznika za vzpostavljanje osebnostne rasti in sprostitve.
- uporabnikom svetujejo dostop in izbiro tehnik za osebnostno rast in sprostitvev.
- organizirajo tehnike za ohranjanje psihofizičnega ravnovesja z namenom osebnostne rasti in sprostitve.
- s strokovnimi koncepti sodelujejo pri načrtovanju, organiziranju, izvajanju in vrednotenju programskih sklopov storitev velnesa na področju osebnostne rasti.
- delujejo odgovorno, etično, altruistično, ustrezno empatično ter spoštujejo zasebnost uporabnikov storitev.
- oblikujejo inovativne smernice razvijanja velneške dejavnosti z poudarkom na osebnostni rasti in sprostitvi.

OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent:	Študent:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ razloži pojem osebnostna rast; ▪ umesti pojem osebnostna rast v različna 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ spodbuja odgovornost posameznika za optimalno osebnostno rast;

<p>kronološka obdobja osebe;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ prepozna dejavnike osebnostne rasti na nivoju: <ul style="list-style-type: none"> ○ posameznik ○ okolje ○ namenska aktivnost; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kreira vsebino in pripravi promocijske materiale za področje razvoja osebnostne rasti za različne skupine uporabnikov; ▪ načrtuje velnes aktivnosti, s katerimi vpliva na dvig osebnostne rasti individuma, okolja;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ definira proces posameznikove osebnostne rasti; ▪ pojasni primarno opremljenost na področju osebnostnih dejavnikov; ▪ razloži sekundarne upade na področju osebnostnih dejavnikov; ▪ pozna različne dimenzije osebnostne rasti; ▪ razume in pomensko razlikuje pojma zunanje ekstrinzične in notranje intrinzične motivacije v konceptu osebnostne rasti; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ izdelava program in vodi dejavnosti z namenom spodbujanja osebnostne rasti na: <ul style="list-style-type: none"> ○ socio/kulturni, ○ čustveni, ○ duhovni, ○ bivalni, ○ poklicni, ○ intelektualni in ○ telesni dimenziji; ▪ vpliva na pripravljenost uporabnikov za spremembe stila življenja in izboljšanje zdravja;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ razlikuje med zmožnostjo posameznika in možnostmi v okolju za razvijanje potenciala osebnostne rasti; ▪ interpretira razliko med primarno opremljenostjo in sekundarnimi upadi na področju osebnostne rasti; ▪ prepoznava spodbujevalce in zaviralce razvoja osebnostne rasti; ▪ obvladuje pospeševalce in prepoznava zaviralce osebnostne rasti posameznika ▪ obvladuje in razloži sistemsko teorijo izbire spreminjanja vedenja z namenom izboljšanja in podpore osebnostni rasti za različne uporabnike; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pomaga pri vzpostavljanju in ohranjanju opremljenosti družbe kot celote na področju osebnostne rasti; ▪ posreduje informacije dejavnikov tveganja za področje osebnostne rasti na nivoju družbene odgovornosti (uporabnik in izvajalec velnes dejavnosti); ▪ organizira svetovalno in edukacijsko pomoč vzpostavljanja in ohranjanja osebnostne rasti za otroke, mladostnike, odrasle, starostnike, brezposelne, zaposlene, managerje idr. skupine uporabnikov;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ razloži anatomijo psihe; ▪ prepozna celoto psihe v kontekstu osebnostne in duhovne rasti; ▪ ustrezno umešča odzivanje posameznika na segmentih psihe: <ul style="list-style-type: none"> ○ nižje nezavedno ○ srednje zavedno ○ višje nezavedno ali nezavedno ○ polje zavednega ○ jaz ali osebni jaz ○ transpersonalni ali višji jaz – jaz ○ kolektivno nezavedno; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ informira uporabnike o delovanju psihe; ▪ zaznava potrebe posameznikov glede na posamezen segment psihe; ▪ motivira in animira uporabnike k obvladovanju notranjega kritika kot glavnega rušilca duhovne uglašenosti; ▪ svetuje uporabnikom kako prepoznati, uloviti notranjega kritika na delu in obvladati glas notranjega kritika;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ pozna psihosintezo kot način samovzgoje in utrjevanja osebnostne rasti; ▪ pojasni pojem osredotočenosti v kontekstu osebnostna rast in čustvena inteligenca; ▪ spozna model krepitve notranje moči kot pojem Empowermenta oz. Opolnomočenja posameznika v domačem, delovnem in širše družbenem okolju; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ organizira aktivnosti, ki ozavešajo samozavedanje, odstranijo frustracije, raztapljajo psihične blokade; ▪ svetuje in organizira vaje za urjenje pozornosti in razvijanje zaznav; ▪ izdelava evalvacijske vprašalnike in ovrednoti nivo osebnostne in čustvene inteligence izbranega vzorca populacije; ▪ pripravi pisne napotke in informacije o ponudbi in oblikah samovzgoje, možnostih in načinih izbire ter postopkih vključevanja;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ razloži in opredeli posamezne faze načrtovane aktivnosti, ki aktivirajo podobe iz notranjega sveta; ▪ pozna različne načine, tehnike in metode 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ načrtuje, promovira, vrednoti, dopolnjuje in kombinira različne metode in tehnike samoaktualizacije osebnostne rasti posameznika; ▪ organizira tehnike vzpostavljanja osebnostne rasti,

<p>vzpodbujanja osebnostne rasti;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pozna različne načine, tehnike in metode sprostitve misli, čustev in duha; ▪ razume učinke in pasti posamezne tehnike; 	<p>kot so - vodena vizualizacija pomirjajočega dogodka, transformacija stresa v vitalnost, Art terapija - pomoč z umetnostjo, Storry telling - kreativno pisanje – Storry telling, Ego strukturiran ples, refleksijska meditacija, vizualizacija simbolov kot način za spoznavanje in transformacijo čustvenih blokad, Yoga, Pilates, Tai-chi, Qi-gong in druge tehnike;</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ pozna strategije ciljnega vodenja z namenom vzpostavljanja osebnostne rasti in čustvene inteligence; ▪ vrednoti učinkovitost posameznih izbranih intervencij; ▪ pozna metode in načine pridobivanja informacij o sodobnih pristopih na področju velnes dejavnosti; ▪ pozna institucije, ki so potencialni odjemalci velnes storitev na področju osebnostne rasti in sprostitve. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ oblikuje program zdravega življenja za posameznika; ▪ načrtuje in sledi pozitivnim učinkom dobro organizirane velneške ponudbe na segmentu osebnostne rasti in sprostitve; ▪ izvaja postopke in oblike supporta v okviru svojih kompetenc; ▪ kreira inovativne pristope velnes dejavnosti; ▪ kreira in posreduje javnosti promocijske zloženke. ▪

OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 72 (30 ur predavanj, 42 ur vaj)

Število ur samostojnega dela: 72 ur