

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

DUŠEVNA AKTIVNOST IN OSEBNA SPROSTITEV

2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Splošni cilji predmeta so:

- razviti odgovornost za zdrav življenjski slog;
- razumeti lastno osebnost in oblikovati pozitivno samopodobo;
- pridobiti znanja o kakovostnem življenjskem slogu;
- razviti odgovornost za osebno rast in razvoj;
- pridobiti zmožnost empatije.

Specifično strokovno usmerjeni cilji so:

- prepoznati dejavnike, ki vplivajo na dobro počutje;
- razviti sposobnost prepoznavanja človekovih lastnosti in vrednot;
- svetovati za zdrav življenjski slog;
- poznati in prepoznati vzroke za določena pojavnostna stanja v posameznikovem počutju;
- prepoznati in svetovati osebam s slabim duševnim zdravjem;
- poznati, organizirati, izvajati in svetovati različne dejavnosti za duševno zdravje in osebno sprostitvev.

3. PREDMETNO SPECIFIČNE KOMPETENCE

Pri predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

1. poznavanje značilnosti lastne osebnosti, prepoznavanje lastnih načinov delovanja in vplivanja na druge;
2. delovanje na področju duševne aktivnosti in izvajanje osebne sprostitve;
3. delovanje na področju sproščanja in urejanja prijetnega okolja v kozmetiki in velnesu;
4. načrtovanje, svetovanje oz. promoviranje ter izvajanje aktivnosti na področju duševnega zdravja in osebne sprostitve.

4. OPERATIVNI CILJI

| INFORMATIVNI CILJI | FORMATIVNI CILJI |
|--|--|
| 1. Poznavanje značilnosti osebnosti, prepoznavanje lastnih načinov delovanja in vplivanja na druge: | |
| <ul style="list-style-type: none"> • poglobi znanje o osebnosti; • pozna značilnosti čustev in razume pomen lastne čustvene naravnosti in počutja ter vpliva na druge; • razume pomen vrednot in vrednostnih meril posameznika; • pozna značilnosti pozitivne samopodobe (samospoštovanje, samovrednotenje, samozavest); • razloži proces osebnostne rasti posameznika; • pozna dejavnike dobre oz. slabe samopodobe. | <ul style="list-style-type: none"> • vzpostavi emocionalno ravnovesje in vpliva na vedenje in kakovost lastnega življenja ter življenja drugih; • prevzame odgovornost za lastno dobro počutje in vpliva na počutje drugih; • pomaga vzpostaviti pozitivna vrednostna merila, skrbi za pozitivno samovrednotenje; • deluje samozavestno in gradi pozitivno samopodobo; • prepozna osebo s slabo samopodobo in ji pomaga do boljše samopodobe; • uporablja aktivnosti za osebnostno rast posameznika. |
| 2. Delovanje na področju duševnega zdravja in izvajanje osebne sprostite: | |
| <ul style="list-style-type: none"> • pozna značilnosti duševno zdrave oz. nezdrave osebnosti; • pozna različne oblike duševnih obremenitev; • razlikuje med konstruktivnim in nekonstruktivnim odzivanjem na duševne obremenitve; • pozna različne duševne motnje; • pozna značilnosti in vzroke stresa; • razume pomen ukrepanja za preprečevanje stresa in strategije za obvladovanje stresa; • pozna aktivnosti za dobro duševno zdravje; • razloži različne metode oz. tehnike sproščanja (dihanje, meditacija, avtogeni trening, vizualizacija, zvočna terapija, gelotologija ...). | <ul style="list-style-type: none"> • prepozna osebo z dobrim oz. slabim duševnim zdravjem; • organizira oz. izvaja delavnice, interaktivne predstavitve o opuščanju slabih razvad; • informira in svetuje pri iskanju pomoči oz. strokovnjaka pri duševnih težavah; • prepozna osebo, ki je pod stresom in povzročitelje stresa; • prepozna znake in vzroke stresa ter načrtuje in izvaja ukrepe za njegovo preprečevanje oz. obvladovanje; • organizira in svetuje o dejavnostih za razvedrilo, animacije ...; • organizira oz. izvaja sprostitvene tehnike za obvladovanje stresa in dobro počutje. |
| 3. Delovanje na področju sproščanja in urejanja prijetnega okolja v kozmetiki in velnesu: | |
| <ul style="list-style-type: none"> • pozna ključne dejavnike za doseg dobrega počutja posameznika; • razume pomen urejenosti okolja in delovnega prostora ter prostora za dejavnosti kozmetike in velnesa; • razume pomen tišine oz. primerne glasbe in zvokov na sprostitev; | <ul style="list-style-type: none"> • uredi oz. poskrbi za prijetno okolje in za urejenost prostorov za izvajanje dejavnosti kozmetike in velnesa; • uporabi primerno glasbo v prostorih za kozmetiko in velnes ter organizira zvočne terapije; • uredi oz. poskrbi za primerne vonjave; |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • pozna različne dišave in njihov vpliv na sprostitve in dobro počutje; • razume pomen uporabe primerne svetlobe in pozna vpliv barv na dobro počutje in sprostitve; • pozna učinke savnanja v različnih savnah na dobro počutje in zdravje in razume indikacije in kontraindikacije; • pozna in razume vpliv sprostitvenih kopeli, masaž in drugih sprostitvenih dejavnosti; • pozna aktualne alternativne dejavnosti na področju duševnega zdravja in osebne sprostitve. | <ul style="list-style-type: none"> • uporabi primerno ambientalno svetlobo v prostorih, kjer se izvajajo kozmetične in velneške dejavnosti ter svetuje uporabo kromoterapije; • svetuje pri uporabi različnih sprostitvenih kopeli, masaž in drugih dejavnostih ter razloži njihov vpliv na počutje in zdravje; • svetuje oz. odsvetuje (glede na kontraindikacije) uporabo savn in strankam razloži postopek savnanja; • presoja, vrednoti in svetuje primerne alternativne dejavnosti na področju duševnega zdravja in osebne sprostitve. |
| <p>4. Načrtovanje, svetovanje oz. promoviranje ter izvajanje aktivnosti na področju duševnega zdravja in osebne sprostitve:</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • pozna različne možnosti in programe za duševno zdravje in osebno sprostitve; • pozna in primerja različne dejavnosti na področju duševne aktivnosti in osebne sprostitve; • razume vpliv zdravega življenjskega sloga na dobro počutje; • razume pomen odgovornosti posameznika za svoj življenjski slog in vpliv strokovnjakov na izboljšanje zdravega življenjskega sloga. | <ul style="list-style-type: none"> • analizira ponudbo na področju duševnih aktivnosti in osebne sprostitve; • pripravi celosten program za duševno aktivnost in osebno sprostitve; • svetuje strankam in vodi različne dejavnosti za osebno sprostitve; • organizira oz. izvede predavanje, delavnice, pogovore s področja zdravega življenjskega sloga, dejavnosti za osebno rast, samozavest, več življenjske energije in dobro počutje. |

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 72 (16 ur predavanj, 56 ur laboratorijskih vaj).

Število ur samostojnega dela študenta: 78 (študij literature in gradiv, študij primerov in reševanje praktičnih nalog, reševanje primerov s pomočjo avtorefleksije, priprava in izvedba predstavitev, priprava multimedijskih in drugih predstavitev, vaje na terenu ...).