



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022 **Zdravi. Prodorni. Prožni.**

25. in 26. oktober 2022, Grand Hotel Bernardin Portorož
Dvorana Europa

<https://web.acs.si/lp2022> #LPoIO2022

Kako skrbimo za psihofizično zdravje na BIC Ljubljana

Biotehniški izobraževalni center Ljubljana
Urša Ris, Tanja Kek



Letni posvet
o izobraževanju odraslih

Zdrava šola in Certifikat zdravju prijazna organizacija



Namen:

- Spodbujati izvajanje različnih aktivnosti celostne skrbi za zdravje.
- Ohranjanje in krepitev psihofizičnega zdravja.
- Ozaveščanje skrbi zase in za druge, povezovanje in sodelovanje preko aktivnosti.

Cilji aktivnosti:

- Izboljšanje psihofizičnega zdravja zaposlenih.
- Družbeno odgovorno sodelovanje z zaposlenimi, s poudarkom na zdravi vadbi, uravnoteženi prehrani in dobrem duševnem zdravju na delovnem mestu in v zasebnem življenju.
- Zmanjšanje tveganj povezanih s poklicno izgorelostjo.



*»Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič«
(Arthur Schopenhauer, nemški filozof)*

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Aktivnosti

- Skupina za promocijo zdravja na delovnem mestu
- Anketa o počutju zaposlenih na delovnem mestu in priprava načrta aktivnosti
- Organizacija športnih dogodkov
- Izvedba delavnic na temo komunikacije, soočanja s stresom
- Športni dan in piknik vseh zaposlenih
- Strokovna ekskurzija
- **Supervizija**
- **Tematske delavnice za učitelje**

Zaposleni se **aktivno vključujejo in soustvarjajo** načrt programa Zdravju prijazna organizacija s predlogi, nasveti, organizacijo in udeležbo na ponujenih aktivnostih.



Letni posvet koordinira:

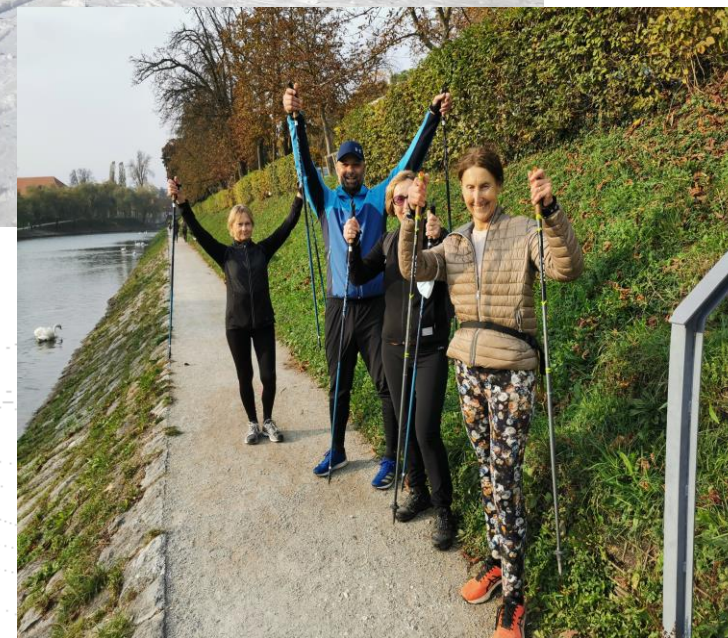


Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
 MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
 ZNANOST IN ŠPORT

Hvala za ves trud in veliko dobro opravljenega dela. Hvala tudi za pripravljenost na spremembe/izboljšave.

Celoten zavod dobro deluje, vendar je vedno prostor za napredek. tako da nam želim, da se še naprej trudimo. p. s.: zadovoljstvo zaposlenih je ključ do vzdrževanja kakovosti naših storitev, konkretno nagrajevanje dobrega dela je zato zelo pomembno.

Le tako naprej in skupaj nam bo uspelo doseči še veliko zadanih ciljev.

Pomembnih 5 let je pred nami in vsem, ki boste v timu ustvarjanja le-tega, želim korajže in moči, da zapeljemo proti vetru.

ŽELITE SPOROČITI ŠE KAJ?

Jaz sem s svojo službo in z delom zavoda res zadovoljna. Menim, da bi lahko več pozornosti namenili zmanjševanju odpadkov in porabi mesa in mlečnih izdelkov.

Zadovoljna in ponosna sem, da sem del zelo delavne in uspešne ekipe BIC Ljubljana.

Hvala za skrb za zaposlene in iskanje usmeritev, ki izhajajo iz naših potreb, npr. tudi s tem vprašalnikom...

Skrb za zaposlene – Supervizija



Kaj je supervizija?

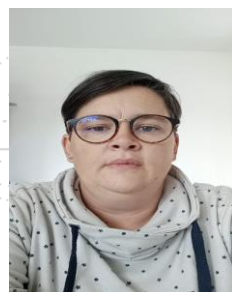
Namen supervizije je, da odpira prostor za dileme, ki se zaposlenim pojavljajo pri delu in pomaga iskati ravnotežje med osebnim in strokovnim področjem s tem, da spodbuja strokovni razvoj.

V superviziji imajo zaposleni možnost, da **ozavestijo svoje izkušnje pri delu** in jih predelajo v varnem okolju ter dobijo informacijo, da niso sami s svojimi dilemami, da lahko izrazijo svojo stisko ter raziskujejo in načrtujejo boljšo uporabo svojih osebnih in strokovnih zmogljivosti.



Supervizija pripomore tudi k zmanjševanju stresa in preprečuje izgorelost zaposlenih.

Kaj o superviziji pove udeleženka?



Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>



Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Skrb za zaposlene – tematske delavnice za učitelje



Namen srečanj:

- okrepiti sodelovanje med sodelavci,
- razbremenitev, povezovanje,
- krepitev komunikacijskih, socialnih in življenjskih veščin in kompetenc učiteljev za učinkovite pedagoške pristope pri delu z dijaki,
- prenos vsebinskih delavnic in primerov dobrih praks za delo z dijaki v razredu.

Delavnice prispevajo h krepitvi osebne in poklicne čvrstosti učiteljev in skrbi za psihofizično kondicijo in duševno zdravje zaposlenih.

Primeri delavnic:

- Komunikacija, reševanje konfliktov.
- Ravnanje s čustvi, Soočanje s stresom, sprostitvene tehnike.
- Individualizacija, na posameznika usmerjen pristop.

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Skrb za zaposlene – tematske delavnice za učitelje



Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Skrb za zaposlene – Tematske delavnice za učitelje

Iz evalvacij delavnic:

Super, sproščeno, všeč mi je bilo druženje s sodelavci, dobila pa sem tudi dobre ideje za delavnice, ki jih lahko izvedem z dijaki v razredu.

Odlično, sproščujoče, ustvarili smo prijeten prostor in sodelovali v sproščenem okolju. Dobila sem nov smisel in zagon, ker se mi trenutno dogaja, da moje življenje teče v „peti brzini“

Spet še eno fajn druženje med sodelavci, vesela sem, da imam take sodelavce, kolektiv, kjer se zmoremo nasmejati, podružiti, pogovori in nekaj novega naučit.

Bilo je zabavno, veliko sem odnesla od delavnic, današnjo delavnico na temo poslušanja bom uporabila čimprej v razredu.

Odhajam v dobrem občutku, spoznala sem sodelavce v novem pogledu in se zabavala, dobila veliko novih idej za razredne ure.

Letni posvet koordinira:

Naročnik:

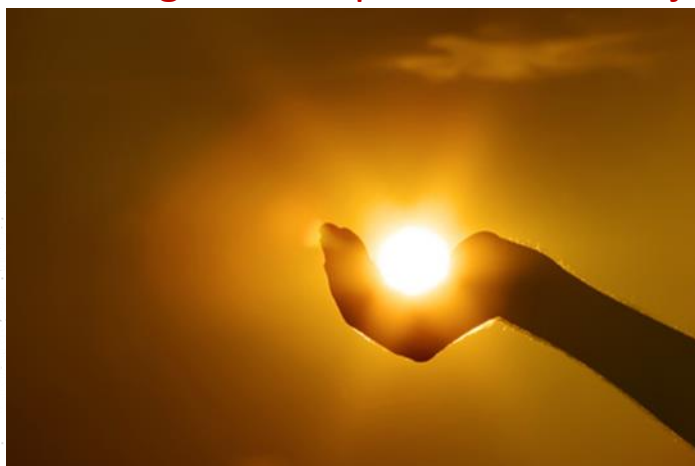


Zdravju prijazna organizacija



Kako lahko skupaj naredimo še več za zagotavljanje in krepitev psihofizičnega zdravja?

- ✓ Promocija zdravja na delovnem mestu in ozaveščanje skrbi za dobro psihofizično zdravje naj postane del delovanja vsakega organizacije.
- ✓ Počutje zaposlenih v delovnem okolju lahko izboljšujemo z različnimi aktivnostmi (pomembno je, da izhajajo naj iz potreb zaposlenih)
- ✓ Pomembno je vztrajati, tudi če je na začetku v aktivnosti vključeno manjše število udeležencev. Bodimo zgled, izstopimo izven ustaljenih okvirjev.



*»Izkušnja ni to, kar se zgodi, temveč tisto, kar narediš iz tistega, kar se ti zgodi«
(A.Huxley)*

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT