



Priloga A k Prijavnici in elaboratu

Javni razpis za izpopolnjevanje strokovnih delavcev v višjem strokovnem izobraževanju in izobraževalcev v neformalnih programih za odrasle od 2020 do 2022

Program izpopolnjevanja za udeležence VIŠ ali udeležence NIPO

Obkrožite sklop na katerega prijavljate program izpopolnjevanja	A (program izpopolnjevanja za udeležence VIŠ)	B (KRVZ) (program izpopolnjevanja za udeležence NIPO)	B (KRZS) (program izpopolnjevanja za udeležence NIPO)
Ime programa izpopolnjevanja (program izpopolnjevanja, ki ga prijavljate naj ne bo krajši od desetih strani).			
SKRB ZASE V DELOVNEM OKOLJU IN DOMA			
Elementi programa izpopolnjevanja			
a.	Namen programa izpopolnjevanja		
<p>Leta 2009 so na portalu Eurostat prikazali podatke raziskave Labour Force Survey o dejavnikih, ki lahko vplivajo na z delom povezane zdravstvene težave. Med evropskimi delavci iz 27 držav, ki so bili razvrščeni v enega izmed 15 poklicnih sektorjev, je bil sklop stres skupaj s strahom in depresijo na tretjem mestu po pogostosti zdravstvenih težav, povezanih z delom. Največ delavcev (okoli 30 %) je tožilo za bolečinami v mišicah ali kosteh v hrbtnem delu, nato so sledile bolečine v mišicah ali kosteh v vratu, ramenih ali rokah in na tretjem mestu je bil stres, depresija in strah od skupaj desetih sklopov zdravstvenih težav delavcev. Pri vseh poklicnih sektorjih so bile bolečine v mišicah in kosteh najbolj množično zastopane, vendar je bil v izobraževalnem sektorju odstotek zdravstvenih težav, povezanih s stresom, strahom in depresijo, največji. Poklici na področju izobraževanja so tisti, katerih zdravstvene težave se pogosto pojavljajo zaradi stresa.</p> <p>Po podatkih evropske agencije za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA), ki je povzela rezultate raziskave Fourth European Working Conditions Survey z leta 2005 o stresu v poklicih po posameznih državah, so o najvišji stopnji stresa povezanega z delom poročali v Grčiji (55 %), sledili sta Slovenija (38 %) in Švedska (38 %), medtem ko so o najmanjši stopnji stresa, povezanega z delom, poročali v Veliki Britaniji (12 %), Nemčiji, Irski in na Nizozemskem (16 %). 11 Težave s stresom povezanim z delom so v Sloveniji konstantne. Tudi v letu 2014 je Slovenija po intenzivnosti stresa na tretjem mestu, takoj za Grčijo in Ciprom; kar 72 % Slovencev pogosto doživlja stres na delovnem mestu, medtem ko je evropsko povprečje 51 %. V omenjeni raziskavi je bil stres prav tako najpogostejši v sektorju izobraževanja in zdravstva (28,5 %).</p> <p>K temu je dodatno pripomogla še situacija epidemije, v kateri smo se znašli, ki nas je čez noč prisilila v drugačen način dela ter povzročila, da so se pojavile nove oblike stresa na delovnem mestu - govorimo o digitalnem stresu, ki je odziv na tehnologijo, ki prežema vse sfere človekovega bivanja. Zaradi dostopnosti, ki je sad tehnološkega napredka, sodobni posameznik pada v stres, saj je neprestano dosegljiv in obremenjen z informacijami. Taka obremenitev škoduje našemu zdravju in povzroča, da smo nenehno utrujeni, živčni, občutimo nelagodje in pritisk. Z nepretranim pridobivanjem informacij naši možgani nikoli ne počivajo, prav tako pa nimajo časa za razmislek in čiščenje, selekcioniranje podatkov. Tehnostres oz. digitalni stres je vedno bolj zabeležen pojav na delovnih mestih, ki zahtevajo od zaposlenega, da je neprestano službeno prisoten in aktiven s pomočjo digitalnih medijev. Tudi delo od doma je lahko za marsikoga, ki takega načina dela ni vajen, povzročitelj digitalnega stresa. Lahko ga na eni strani povzroči nepoznavanje e-tehnologije ali na drugi strani prevelika vključenost in delo zgolj z e-orodji. Posledice digitalnega stresa vplivajo na celoten živčni sistem, saj zrenje v digitalne medije, zaradi umetne svetlobe, sporoča možganom, da so neprestano budni in aktivni. Posledično se naše telo začne utrujati in ker se brani napetosti, ki je posledica neprekinjene aktivnosti, lahko občutimo psihične</p>			

in fizične znake digitalnega stresa, ki so: upad koncentracije, slabo počutje – fizično in psihično, notranji nemir, napetosti, ki se prevračajo v konflikte, nestrpnost oziroma neučakanost, ki vliva pritisk, da mora biti vse hitro in takoj narejeno, prekomerno uživanje sladkorja in nekakovostnih maščob, neprestana želja po hrani, želja po neprestanem dokazovanju, apatičnost, zmedenost, raztresenost, težave s spanjem, motnje spanja, nenaspanost, organski odpor do dodatnega dela, nenehna utrujenost in izčrpanost, suhe oči, draženje in srbenje v očeh, trzanje veke, rdeče oziroma krvave oči, občutek težkih oči, glavoboli, bolečine v vratu.

Na podlagi omenjenih ugotovitev želimo s programom izpopolnjevanja opolnomočiti izobraževalce odraslih s kompetencami, kako z zdravim življenjskim slogom čim bolje poskrbeti zase v delovnem okolju in doma, predvsem pa opremiti z načini, kako zmanjšati stres v delovnem okolju.

Zdrav življenjski slog je osnova za zdravje. Tak slog obsega zdravo prehrano, telesno aktivnost, opustitev nezdravih življenjskih navad in izogibanje stresu. Pod pojmom zdrav življenjski slog si nas večina tako predstavlja zdravo prehrano, telesno aktivnost in odsotnost stresa, kar je tudi bistvo zdravega načina življenja. Zgolj poznavanje definicije pa ni dovolj. Zdrav življenjski slog postaja predmet soodgovornosti vsakega posameznika.

Naši predniki so zbolevali in umirali zaradi številnih nalezljivih bolezni ter bolezni zaradi pomanjkanja hrane. Z razvojem medicinske stroke smo uspešno obvladali ali celo izkoreninili nekatere nalezljive bolezni. Družbeni razvoj je omogočil nadvse zadovoljivo oskrbo s hrano. A na poti k blaginji smo se nepričakovano znašli pred novimi boleznimi, ki prav tako grozijo, da bodo poslabšale zdravstveno stanje prebivalstva in skrajšale življenjsko dobo. Govorimo o t. i. civilizacijskih boleznih, ki so bolezni izobilja in nezdravega načina življenja. To so predvsem bolezni srca in ožilja, motnje v presnovi (sladkorna bolezen, debelost), rak (debelega črevesa, dojke ipd.), bolezni gibalnega aparata.

Za ohranitev zdravja je nujna uravnotežena prehrana ob redni športni aktivnosti. Sodoben način življenja zahteva v večji meri prehranjevanje izven doma. obroki so pomaknjeni v drugo polovico dneva, po številu jih je premalo, so preobilni in energijsko prebogati. Hkrati pa tudi težko zagotovimo dovolj gibanja za njeno porabo, še posebej s sodobnim, pretežno sedečim načinom življenja. Telesna aktivnost in v povezavi s tem ustrezno prehranjevanje izboljšuje srčno-žilno sposobnost, znižuje krvni tlak, vrednosti maščob in sladkorja v krvi ter s tem tudi znižuje telesno težo.

Sodobni način življenja postaja vse bolj nedejaven in vse bolj sedeč. Sedenje se začne zjutraj, ko se z avtomobilom odpravimo v službo, kjer večino svojega dela opravimo sede. Sedimo tudi med uživanjem dnevnih obrokov. Proti večeru navadno gledamo televizijo ali beremo, morda se udeležimo kakšne kulturne ali športne prireditve, kjer seveda spet sedimo. Za takšen življenjski slog pravimo, da je sedentaren. Strokovno je čas sedentarnosti opredeljen z izrazito nizko metabolno porabo organizma, ki je posledica neaktivnosti večjih mišičnih skupin.

Sedentarni življenjski slog je fenomen sodobnega časa in je posledica tehnološkega razvoja, v zadnjih desetletjih predvsem množične uporabe komunikacijsko-informacijskih tehnologij. Naši predniki so bili čez dan (če so želeli preživeti) veliko bolj gibalno aktivni. Uporaba današnje tehnologije nam je prihranila veliko telesnega napora, tako pri opravljanju dela doma in na delovnem mestu kot tudi pri premagovanju velikih razdalj.

Današnji človek naj bi bil v povprečju sedentaren kar dobrih 60 odstotkov časa budnosti in večina populacije ne doseže priporočila gibalne aktivnosti na dan, ki naj bi bila vsaj štiri do petkrat na teden po 30 minut. Visoka količina dnevne sedentarnosti in nedoseganje priporočil o intenzivni gibalni aktivnosti pa sta dejavnika tveganja za nastanek mnogih obolenj. Ta znižujejo kakovost življenja, skrajšujejo življenjsko dobo in pomenijo visoke stroške, predvsem za zdravstveno in pokojninsko blagajno.

Prisilne drže v pisarnah, ki niso oblikovane po merah uslužbencev, povzročajo obremenitve okostja in mišic, ki vodijo v različne deformacije. Pri sedečem delovnem mestu moramo upoštevati veliko podrobnosti, precej več kot se jih večina delavcev s sedečim delovnim mestom zaveda. Tako v pisarni kot tudi v proizvodnji, se pojavljajo ponavljajoči se gibi, ki lahko predstavljajo velik napor za sklepe, mišice in tetive. Pogosto se delavci teh gibov niti ne zavedajo. Tudi uporaba pripomočkov, ki niso optimalno oblikovani, lahko povzročijo bolečine in poškodbe. Med negativne posledice ne štejemo samo poškodb oz. bolečin, ampak tudi pomanjkanje energije, stres in zmanjšano produktivnost.

Jasno je, da presedimo veliko preveč svojega budnega časa, zato bi morali več pozornosti nameniti ustrezni telesni aktivnosti - tako na delovnem mestu kot tudi v prostem času. Izrednega pomena je, da si delovno mesto prilagodimo tako, da nam sedeči položaj ne predstavlja prevelike telesne obremenitve. Sedeče delovno mesto v pisarni za računalniškim ekranom lahko predstavlja velik napor za naše telo. Zaradi neuporabe mišic nog, ki pri hoji črpajo kri iz spodnjih okončin navzgor proti srcu, kri zastaja in ne more krožiti.

Fizična aktivnost ima veliko psiholoških koristi za zaposlene. Lahka oblika fizične aktivnosti pozitivno vpliva na spoznavne funkcije, zaposleni poročajo o boljšem počutju in so na delovnem mestu bolje razpoloženi. Fizično aktivni zaposleni se na delovnem mestu manj dolgočasijo, saj gibanje zvišuje vzbujenost in bolj aktivira zaposlene. Posamezniki, ki so redno fizično aktivni, bolje obvladujejo stres, saj je fizična aktivnost blažilec med stresorji na delovnem mestu in občutkom stresa. Pozitivno vpliva tudi na kakovost in dolžino spanja, kar posledično pripomore k boljši fizični in kognitivni regeneraciji.

Pomembnost vključevanja fizične aktivnosti na delovno mesto oz. na splošno promocija zdravja je v zadnjih letih prepoznana tudi v Sloveniji. Od leta 2011 je v veljavi Zakon o varnosti in zdravju na delovnem mestu, katerega prvi del 6. člena pravi " Delodajalec mora promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati ter zanj zagotoviti potrebna sredstva, pa tudi način spremljanja njenega izvajanja." Od leta 2015 pa so v veljavi tudi smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki podajajo temeljna načela za načrtovanje promocija zdravja na delovnem mestu. Cilj smernic in programa promocije zdravja na delovnem mestu je ohranjanje in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih, s tem pa tudi dobro počutje zaposlenih.

Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kvaliteto življenja. Različne epidemiološke raziskave so pokazale, da telesna vadba varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri povečevanju samozavesti. V kombinaciji z ustrezno prehrano pa telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Strokovnjaki ob tem poudarjajo pomen redne telesne vadbe, občasna in neustrezno intenzivna telesna dejavnost v nasprotju z redno namreč prinaša tveganje, ki je večje kot pričakovani pozitivni učinek na zdravje.

Ne smemo pozabiti še enega pomembnega dejavnika, ko govorimo o zdravem življenjskem slogu - to je stres in obvladovanje le-tega. Glede na čas, v katerem živimo, si življenja brez stresa ni mogoče zamisliti. Pri stresu govorimo o odzivu človeškega organizma na vplive, spremembe ali zahteve iz okolja, ki jih zaznamo kot škodljive ter so lahko zunanji ali notranji, fizikalni ali psihološki. Vir stresa lahko prihaja iz zasebnega, družinskega, socialnega življenja, velikokrat pa tudi iz delovnega okolja. Stres močno zaznamuje in ogrozi naše življenje in s tem tudi zdravje. Ob dolgotrajni izpostavljenosti stresu se začne posameznik čezmerno odzvati, kar se izraža na vedenjski, psihični ali telesni ravni. Takšni odzivi lahko povzročijo škodljive posledice v obliki bolezni, čustvenih težav in slabše opravljenega dela. S programom želimo izobraževalce odraslih opolnomočiti, kako lahko z zdravim načinom življenja (ustrezna prehrana, gibanje, uporaba tehnik za zmanjševanje stresa ...) izboljšajo svoje počutje in s tem vplivajo na večje zadovoljstvo v službi in doma.

b.

Ciljna skupina programa izpopolnjevanja

Ciljna skupina predlaganega projekta (udeleženci NIPO) so zaposleni, ki so prepoznani kot ustrezen kader za opravljanje izobraževalnega dela v neformalnih izobraževalnih programih za odrasle ter potrebujejo izpopolnjevanje znanja zaradi razvojnih potreb delodajalcev, zmanjšanja neskladji med usposobljenostjo in potrebami trga dela ter razvoja svoje kariere, osebnega razvoja in delovanja v sodobni družbi.

Kot pa smo v elaboratu projekta že zapisali, smo ciljno skupino razdelili v podskupine:

- vse zaposlene izobraževalce odraslih v neformalnih izobraževalnih programih;
- sodelavci v projektih (LAS, ESS projekti, Erasmus+ projekti, Evropa za državljanje), ki v okviru projektov izvajajo krajša neformalna usposabljanja in delavnice;
- sodelavci v okviru aktivnosti, kot so Tedni vseživljenjskega učenja, Teden trajnostnega razvoja, Parada učenja, ki izvajajo krajše tečaje, delavnice za odrasle;
- mentorji študijskih krožkov in krožkov Univerze za tretje življenjsko obdobje;
- osebe, ki so zaposlene v podjetjih, javnih ustanovah, nevladnih organizacijah.

Med izobraževalci odraslih bomo posebno spodbudo za vključevanje namenili zaposlenim izobraževalcem odraslih, ki se težko spopadajo s stresom v delovnem okolju.

Izvedba programa izpopolnjevanja pa bo posredno vplivala še na 2 drugi ciljni skupini. To so:

- DELODAJALCI izobraževalcev odraslih, ki jih bomo vključili v predlagani projekt (javne in zasebne organizacije za izobraževanje odraslih, ki so registrirane za opravljanje izobraževalne dejavnosti; društva, katerih glavna dejavnost je strokovno delo na področju izobraževanja odraslih in ki imajo dejavnost izobraževanja odraslih opredeljeno v svojem temeljnem aktu in imajo status društva v javnem interesu na področju vzgoje in izobraževanja; druga podjetja in nevladne organizacije, v okviru katerih so zaposleni udeleženci NIPO). Delodajalci bodo pridobili digitalno kompetentnejše in bolj usposobljene sodelavce.

- UDELEŽENCI neformalnih izobraževalnih programov, ki jih bodo izvajali tisti izobraževalci odraslih, ki jih bomo vključili v predlagani projekt. Ti udeleženci bodo zaradi izvedbe predlaganega programa izpopolnjevanja deležni kakovostnejšega izobraževanja, zmanjšal se bo tudi razkorak med potrebami delodajalcev in ponudbo na trgu dela.

c.

Cilji programa izpopolnjevanja

SPLOŠNI cilji programa so:

- ozavestiti in opolnomočiti izobraževalce odraslih o tem, kaj lahko naredijo zase, da bo njihovo življenje polnejše, zdravo in aktivno. Na podlagi na novo pridobljenega teoretičnega in praktičnega znanja se lahko namreč dvigne kakovost življenja.
- Cilji programa so usmerjeni v teoretična dejstva, ki jih lahko zelo koristno uporabimo v praksi, če imamo voljo in smo za svoje zdravje in večjo kakovost življenja pripravljeni kaj narediti.
- Poleg tega se bomo naučili, kako poslušati svoje telo in mu odgovoriti na zdrav način.

SPECIFIČNI cilji programa so opredeljeni glede na posamezne vsebinske module programa izpopolnjevanja. Pripravljenih je sedem modulov, ki se med seboj dopolnjujejo in nadgrajujejo. Specifični cilji se razlikujejo po modulih in zajemajo področje prehrane, gibanja in obvladovanja stresa.

1. MODUL: OSNOVE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

- osnove prehrane
- makrohranila (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe) in mikrohranila (vitamini in minerali)
- vlaknine in pomen vlaknin v zdravi prehrani
- voda kot hranilo (priporočila pitja vode)
-

2. MODUL: PRIPOROČILA ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

- kaj je zdrava prehrana in kako naj se zdravo prehranjujem
- prednosti in koristi zdravega prehranjevanja za zdravje
- ritem prehranjevanja in prigrizki
- kako izboljšati svoje prehranjevalne navade
- pomen načrtovanja prehrane in sestavljanje zdravega krožnika
- tekočina v zdravi prehrani

- napotki za zdravo pripravo prehrane in priporočena živila v varovalni prehrani (ključne napake pri pripravi hrane, postopki priprave prehrane s prednostmi in slabostmi, toplotni postopki, zgoščevanje jedi)
- nakupovalne navade
- prehrana zunaj doma ali na delovnem mestu

3. MODUL: SESTAVA URAVNOTEŽENEGA OBROKA

- branje etiket na živilih (pasti hitrega nakupovanja)
- načrtovanje obroka
- priprava jedilnika z upoštevanjem smernic zdravega in uravnoveženega obroka
- shranjevanje hrane (pravilna temperatura, ohlajanje, posode za shranjevanje hrane)

4. MODUL: PROBLEMATIKA SEDENTARNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

- pasti sodobnega načina življenja
- povečano tveganje za zdravstveno življenje
- kako sedeti in preživeti
- smernice za ublažitev negativnih posledic sedečega načina življenja
- vpliv gibanja na razpoloženje zaposlenih
- ergonomski ukrepi na delovnem mestu
- organizacijski ukrepi na delovnem mestu (spodbujanje peš hoje zaposlenih, uporaba stopnic, izmenjava mnenj, najem prostorov za gibanje, organizacija izleta, športnih iger, informacije o gibanju)

5. MODUL: VODENA VADBA, RAZLIČNE VRSTE GIBANJA IN UČINKI NA TELO

- vodena vadba (praksa)
- telesno aktivni vsak dan
- priporočila o trajanju telesne aktivnosti
- pozitivne koristi telesne aktivnosti
- aerobne gibalne dejavnosti (hitra hoja, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, gornišstvo, smučanje, tek na smučeh, plavanje, aerobika, košarka, nogomet)
- vadba za zdrave kosti in ohranjanje mišične mase (dvigovanje uteži ali bremen, nošenje bremen, igre z žogo, igre z loparji, skakanje, gimnastika, aerobika)
- vadba za gibljivost (joga, pilates, ples)
- telesne aktivnosti doma, na poti, v službi
- najpogostejše bolečine in posledice na kostno-mišični sistem (bolečine v vratnem delu hrbtenice, bolečine v ledvenem delu hrbtenice, sindrom karpalnega sistema)

6. MODUL: STRES NA DELOVNEM MESTU

- delo in stres
- izgorelost na delovnem mestu
- preprečevanje in obvladovanje stresa na delovnem mestu in izven
- tehnike sproščanja (vaje za oči, meditacije, tehnika dihalne vaje, tehnika postopno mišično sproščanje, tehnika vizualizacija pomirjujočega kraja)

7. MODUL: EVALVACIJA

Udeleženci izobraževalnega programa:

- opravijo samoevalvacijo: kje sem napredoval, kje še potrebujem znanje ...
- opravijo evalvacija izobraževalnega programa

d.

Vsebina programa izpopolnjevanja

Vsebina programa izpopolnjevanja je smiselno razdeljena na sedem modulov. Za vsak modul so opredeljene skupne vsebine in predstavljajo okvir za doseganje ciljev programa.

Vseh sedem modulov je namenjenih zaposlenim osebam, ki želijo izboljšati kakovost življenja, zato se vsebine smiselno nadgrajujejo, dopolnjujejo in med sabo povezujejo. Pri zasnovi vsebine programa izhajamo iz naravnosti, zagotoviti zdrav življenjski slog izobraževalcev odraslih, na vseh nivojih delovanja.

Izobraževanje smo razdelili v sedem vsebinskih modulov, ki služijo kot temeljno vsebinsko izhodišče. Pri tem pa bomo poskušali biti tudi čim bolj fleksibilni, kajti vemo, da so izobraževalci odraslih zelo heterogena skupina z različnim predznanjem in stopnjo fizične pripravljenosti. Zato bomo v skladu z JR 20% vsebine programa izpopolnjevanja prilagodili predznanju in potrebam udeležencem NIPO. Prilagoditve programa izpopolnjevanja predznanju in potrebam udeležencev oblikuje prijavitelj v sodelovanju s konzorcijskimi partnerji. Prilagoditev hrani prijavitelj izpopolnjevanja.

Izvedli bomo naslednje vsebinske sklope

- 1. MODUL: OSNOVE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA - 2 uri**
- 2. MODUL: PRIPOROČILA ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE - 2 uri**
- 3. MODUL: SESTAVA URAVNOTEŽENEGA OBROKA - 4 ure**
- 4. MODUL: PROBLEMATIKA SEDENTARNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA - 2 uri**
- 5. MODUL: VODENA VADBA, RAZLIČNE VRSTE GIBANJA IN UČINKI NA TELO - 10 ur**
- 6. MODUL: STRES NA DELOVNEM MESTU - 8 ur**
- 7. MODUL: EVALVACIJA - 2 uri**

Podrobnejša vsebina posameznega modula je predstavljena v nadaljevanju.

1. MODUL: OSNOVE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA - 2 pedagoški uri

Udeležencem izobraževalnega programa bomo predstavili osnovne definicije prehrane in jih seznanili z ločevanjem na makrohranila in mikrohranila. Predstavljen bo pomen vnosa prehranskih vlaknin v zdravi prehrani. Pri zdravem prehranjevanju je zelo pomembno, da se ne pozabi na tekočino. Voda je najpomembnejša snov v telesu in jo moramo vsak dan zaužiti od 2 do 3 litre. K zdravemu prehranjevanju torej sodi tudi uživanje tekočine.

2. MODUL: PRIPOROČILA ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE - 2 pedagoški uri

Pomembno je, da se seznanimo tudi s tem, kaj je zdrava prehrana in kako naj se zdravo prehranjujejo. Zato bomo udeležencem izobraževalnega programa predstavili prednosti in koristi zdravega prehranjevanja za zdravje. Pri tem bomo poskušali najti rešitev za načrtovanje prehrane in sestavljanje zdravega krožnika ter tako izboljšali svoje prehranjevalne navade. Hkrati se bomo posvetili našim nakupovalnim navadam in na kaj moramo biti pozorni, kadar se prehranjujemo zunaj doma ali na delovnem mestu.

3. MODUL: SESTAVA URAVNOTEŽENEGA OBROKA - 4 pedagoške ure

Naučili se bomo pripraviti jedilnik z upoštevanjem smernic zdravega in uravnoteženega. Pri tem bomo upoštevali način prehranjevanje posameznika in se na podlagi predstavljenega praktičnega primera naučili, kako lahko izboljšamo svoje prehranjevalne navade. Za ohranjanje zdravja je nujna uravnotežena prehrana, ki pa je glede na sodoben način življenja večkrat vezana na prehranjevanje zunaj doma.

4. MODUL: PROBLEMATIKA SEDENTARNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA - 2 pedagoški uri

Predstavili bomo različne načine, kako prekiniti dlje časa trajajoče sedenje in tako ublažili negativne posledice le-tega. Jasno je namreč, da presedimo veliko preveč časa in zato bi morali več pozornosti nameniti ustrezni telesni aktivnosti.

5. MODUL: VODENA VADBA, RAZLIČNE VRSTE GIBANJA IN UČINKI NA TELO - 10 pedagoških ur

Fizična aktivnost ima veliko koristi, saj že lažja telesna dejavnost pozitivno vpliva na spoznavne funkcije in boljše počutje.

Praktično bomo tedensko nadgrajevali različne gibalne elemente in okrepili svoje telo preko različnih vadbenih zvrsti. Uporabili bomo globoke mišice v telesu, ki stabilizirajo telo ter večje mišične skupine, s katerimi izvajamo vaje za mišično moč in vzdržljivost.

Sama vadba pa še ni dovolj, saj je pri tem potrebno upoštevati svoje telo in se ga naučiti razumeti.

Znotraj tega modula bomo govorilo o trajanju telesne aktivnosti, ki jo priporoča stroka ter o pozitivnih koristih telesne aktivnosti.

6. MODUL: STRES NA DELOVNEM MESTU - 8 pedagoških ur

Glede na čas, v katerem živimo, si življenja brez stresa ni mogoče zamisliti. Pri stresu govorimo o odzivu človeškega organizma na vplive, spremembe ali zahteve iz okolja, ki jih zaznamo kot škodljive ter so

lahko zunanji ali notranji, fizikalni ali psihološki. Zato je pomembno, da ga prepoznamo in poskušamo obvladati.

V tem modulu bomo pozornost usmerili tudi na različne tehnike sproščanja in se naučili vaj za oči, ki so velikokrat preobremenjene zaradi gledanja v zaslone, telefone ipd.

7. MODUL: EVALVACIJA - 2 pedagoški uri

- samoevalvacija udeležencev izobraževanja: kje sem napredoval, kje še potrebujem znanje
- evalvacija izobraževalnega programa s strani udeležencev

e.

Kompetence, ki jih udeleženci VIŠ ali udeleženci NIPO pridobijo s programom izpopolnjevanja

Udeleženci programa pridobijo v prvi vrsti širok vpogled na zdrav življenjski slog, ki zajema znanje s področja uravnotežene prehrane, znanje s področja gibanja in koristnih učinkov, ki jih ima na telo ter znanje s področja obvladovanja stresa.

Kompetence s področja prehrane:

- udeleženec se seznani z osnovnimi definicijami prehrane
- udeleženec dobi širši vpogled na ločevanje skupin makrohranil in mikrohranil
- udeleženec zna ločiti ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe
- udeleženec se seznani z vlakninami in pomembnostjo vlaknin v prehrani
- udeleženec se izobrazi na področju hidracije telesa
- udeleženec se seznani s priporočili pitja vode in drugih tekočin
- udeleženec pridobi znanja iz področja zdravega in uravnoteženega prehranjevanja
- udeleženec zna ločiti zdrav obrok od uravnoteženega
- udeleženec se seznani s tem, kaj je zdrava prehrana
- udeleženec se nauči zdravo in uravnoteženo prehranjevati
- udeleženec dobi vpogled v zdrav ritem prehranjevanja in prigrizkov
- udeleženec se seznani z načini, kako izboljšati svoje prehranjevalne navade
- udeleženec spozna pomen načrtovanja prehrane in zna sestaviti zdrav in uravnotežen krožnik
- udeleženec spozna ključne napake pri pripravi hrane
- udeleženec se seznani s pomembnostjo nakupovalnih navad prehrane
- udeleženec dobi vpogled v prehrano, ki jo ima zunaj doma ali na delovnem mestu
- udeleženec se nauči načrtovati obrok
- udeleženec si zna pripraviti jedilnik z upoštevanjem smernic zdravega in uravnoteženega obroka

Kompetence s področja problematike sedentarnega načina življenja:

- udeleženec se seznani s problematiko sedentarnega življenjskega sloga
- udeleženec se nauči o pasteh sodobnega načina življenja
- udeleženec razume povečano tveganje za zdravstveno življenje
- udeleženec se nauči in razume tehnike, s katerimi lahko ublaži negativne posledice sedečega načina življenja

Kompetence s področja gibanja in razumevanja učinkov vadbe na telo:

- udeleženec razume pomen vsakodnevne telesne aktivnosti
- udeleženec se zaveda pomena telesne aktivnosti
- udeleženec razume in upošteva priporočila o trajanju telesne aktivnosti
- udeleženec razume koristi telesne aktivnosti
- udeleženec se seznani s aerobnimi gibalnimi dejavnostmi
- udeleženec se seznani v vadbami za zdrave kosti in ohranitev mišične mase
- udeleženec se seznani z vadbami za gibljivost
- udeleženec razume pomen telesne aktivnosti doma, na poti in v službi

Kompetence s področja obvladovanja stresa:

- udeleženec razume prisotnost stresa
- udeleženec razume in loči pozitiven in negativen stres
- udeleženec razume nastanek izgorelosti na delovnem mestu
- udeleženec zna preprečiti in obvladovati stres na delovnem mestu in izven
- udeleženec se seznani s tehnikami sproščanja in vajami za oči
- udeleženec se nauči različnih meditacij za sproščanje
- udeleženec se nauči in samostojno izvaja tehnike dihalnih vaj
- udeleženec se nauči in samostojno izvaja tehnike postopnega mišičnega sproščanja
- udeleženec se nauči in samostojno izvaja tehnike vizualizacije pomirjujočega kraja

f.	Trajanje programa izpopolnjevanja
-----------	--

Program izpopolnjevanja bo trajal 30 andragoških ur.

Program izpopolnjevanja bomo izvedli bodisi v celoti na daljavo ali na kombiniran način: vsaj 30% programa bo izvedenega na daljavo, preostali del pa na klasičen način v učilnici.

g. Pogoji za vključitev v program izpopolnjevanja

Pogoj za vključitev v program je naslednji:

- potrdilo, da je udeleženec ob prijavi na program izpopolnjevanja zaposlen in potrdilo izvajalca neformalnih izobraževalnih programov, da so v zadnjem letu pred vključitvijo v program izpopolnjevanja izvajali neformalni izobraževalni program ali da ga še izvajajo oziroma so potencialni izobraževalci odraslih za izvajanje teh programov v skladu z letnim delovnim načrtom izvajalca (priloga 9).

h. Pogoji za zaključek programa izpopolnjevanja

Program izpopolnjevanja je uspešno zaključen, če je udeleženec NIPO prisoten najmanj 80 % trajanja programa izpopolnjevanja.

i. Organizacija programa izpopolnjevanja (oblike, metode, minimalni obseg individualnega in skupnega dela idr.)

Organizacija programa obsega naslednje aktivnosti:

1. **Promocija in animacija programa**
2. **(Organizacijska) priprava programa in vpis** v program izpopolnjevanja
3. **Izvedba programa** izpopolnjevanja
4. **Evalvacija programa** izpopolnjevanja

1. PROMOCIJA PROGRAMA IN ANIMACIJA UDELEŽENCEV

Izobraževalni program bomo promovirali med javnimi, zasebnimi, nevladnimi organizacijami ter društvi in strokovnimi združenji (ZiSS, ZLUS) na področju neformalnega izobraževanja odraslih ter ostalimi ključnimi deležniki. Promocija in animacija bosta sledili načrtu aktivnosti spodbujanja vključevanja udeležencev NIPO v program izpopolnjevanja, kot smo ga zapisali v elaboratu tega projekta (točka 2.2.2. elaborata).

Promocija in animacija udeležencev NIPO za udeležbo v programu izpopolnjevanja bo tako potekala preko:

- konzorcijskih partnerjev in njihovih zaposlenih (interne predstavitve projekta)
- spletnih strani konzorcijskih partnerjev, kjer bodo vzpostavljene spletne podstrani projekta, tam pa bodo poleg temeljnih informacij o samem projektu ažurno objavljene informacije o programu izpopolnjevanja (ime programa, ciljna skupina programa, podatki o vpisu, kraj in urnik izvajanja)
- družbenih omrežij Facebook, Twitter, Instagram (najave izobraževanj, animacija preko slikovnega in video gradiva)
- spletnih časopisov in portalov, katerih ciljna skupina so izobraževalci odraslih in strokovna javnost nasploh (E-Novičke Andragoškega centra Slovenije, portal Epale)
- promocijskih gradiv, kot je virtualni letak o programu izpopolnjevanja
- distribucijske liste, ki bo sestavljena iz distribucijskih list vseh konzorcijskih partnerjev ter vsebuje e-naslove ključnih deležnikov v okviru projekta, katerim bomo pošiljali aktualne informacije o programu. Ključni deležniki so podrobno opredeljeni v elaboratu projekta in bodo s pomočjo distribucijske liste ažurno obveščeni o projektnih aktivnostih, vpisu v programe, začetkih programov ipd.
- podelitve zaključnih potrdil o uspešno opravljenem programu usposabljanja in s primeri uspešnih zgodb

Promocijo in animacijo bomo izvajali s pomočjo pristopa REACH OUT, ki pomeni animiranje udeležencev na terenu, tam, kjer udeleženci NIPO delujejo. Za to bomo izkoriščali dogodke, kot so letni posveti izobraževalcev odraslih, Dnevi svetovalnih središč 2020, andragoški zbori, Tedni vseživljenjskega učenja, Teden trajnostnega razvoja, strokovna srečanja izobraževalcev odraslih ...

Poleg navedenega bomo strokovni delavci projekta interesentom za udeležbo v programu za dodatne informacije na voljo osebno, preko e-pošte in po telefonu.

2. (ORGANIZACIJSKA) PRIPRAVA PROGRAMA IN VPIS

Prijave za program bomo sprejemali preko **e-obrazca**, ki ga bomo objavili na spletnih podstraneh projekta in na spletnem portalu konzorcijskega partnerstva, kjer bodo navedene vse aktualne informacije v zvezi s programom, kot so pogoji za vpis in zaključek izobraževanja, načrt izobraževanja, urnik izvedbe ipd. Ob spletni prijavi bomo preverili, ali so kandidati zaposleni, najkasneje do prvega srečanja pa bodo prinesli še prilogo 9. Spletne prijave bomo zbirali preko sistema SNIPI, s katerim imamo odlične izkušnje iz ESS projekta TPK 2018-2022, prijavitelj, pa tudi večina konzorcijskih partnerjev, pa ga že vrsto let uporablja za vodenje evidenc o udeležencih in izvedenih izobraževalnih programih.

Pred dejanskim začetkom izvajanja programa bomo pripravili vso zahtevano učno dokumentacijo (prijavnice, vprašalnike, liste prisotnosti, dnevnik izobraževanja, načrt izobraževanja). Pripravili in natisnili bomo pripravljeno gradivo za udeležence, ki bo opremljeno z ustreznimi logotipi, navedbo projekta in sofinancerjev. Rezervirali bomo učne prostore, kjer bo program izpopolnjevanja potekal, ter jih opremili s potrebnimi učnimi sredstvi in pripomočki. Ključen element priprave programa pa je priprava vseh učnih gradiv in aktivnosti. Učna gradiva bodo pripravili izvajalci programa.

3. IZVEDBA IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA

Izobraževalni program bo potekal na **kombinirani način**, in sicer bo največ 70 % programa izvedenega na tradicionalni način v učilnici in prostoru, primernem za vadbo, najmanj 30 % pa preko spleta. V primeru, da ta način zaradi izjemnih okoliščin ne bo možen, bomo program v celoti izvedli na daljavo.

Izobraževanje bo najverjetneje potekalo v večernih terminih, ob koncu tedna ali med vikendi, za zaključene skupine pa po dogovoru. Pri določanju dejanskega termina izvajanja izobraževalnega programa se bomo v skladu z našimi zmožnostmi prilagodili potrebam in željam ciljne skupine. Del izobraževanja, ki bo potekal na tradicionalen način, bo potekal v sodobno opremljenih učilnicah.

Ko bodo predavatelji z udeleženci v stiku preko spleta, jih bodo usmerjali in jim pomagali sočasno oz. sinhrono (preko video ali avdio srečanja ob dogovorjenem času) ali asinhrono (preko foruma, klepetaja). Del izvedbe programa, ki bo potekal na daljavo, bo udeležencem NIPO omogočil, da se učijo takrat, ko jim to najbolj ustreza, s tempom, ki jim ustreza, in na lokaciji, ki jim ustreza.

Udeležence programa bomo ves čas izobraževanja spremljali in jim zagotavljali podporo. Ta podpora obsega jasno podana navodila (zapisana, posneta) za vse aktivnosti, zlasti pa za aktivnosti na spletu. Druga zelo pomembna stvar je dajanje pravočasne povratne informacije ob oddanih izdelkih preko spletne učilnice. Pravočasno povratna informacija tako v tradicionalnem in še zlasti v spletnem okolju deluje izredno motivacijsko in daje udeležencem izobraževanja občutek varnosti in zaupnosti.

Del izobraževanja, ki bo potekal preko spleta, bomo izvedli v spletnem učnem okolju. V izbranem spletnem učnem okolju (primer: Moodle, Google Classroom, Teams v Office 365) bomo ustvarili **spletno učilnico**. Spletna učilnica bo imela jasno strukturo, ki bo vsebovala najmanj naslednje elemente:

- seznam učnih vsebin in učnih ciljev
- navodila za delo za udeležence programa
- uvodni video nagovor predavatelja oz. predavateljev
- forum za udeležence izobraževanja
- klepetalnico
- e-učno gradivo
- aktivnosti za spremljanje in ocenjevanje pridobljenega znanja

Tako v fazi izobraževanja na spletu kot v fazi izobraževanja na tradicionalni način v učilnici bomo izvajalci programa uporabljali raznovrstne metode dela **glede na posamezne učne cilje in učno vsebino**.

Pri izvedbi se bomo tako posluževali naslednjih metod:

- metoda razlage (ko bomo podajali nove informacije, zaokroževali vsebino, spodbujali udeležence k samostojnemu razmišljanju ter dajali pobude za pogovor),

- metoda interaktivnega predavanja (spodbuja k sodelovanju med sprejemanjem informacij, izražanju lastnega mnenja, navajanju primerov z lastnih izkušenj)
- metoda prikazovanja (predavatelji bodo s pomočjo avdiovizualnih sredstev ali v živo predstavljali vaje, udeleženci pa si bodo na tovrsten način pridobivali nove spretnosti),
- metoda razgovora (učitelji bodo preverjali razumevanje informacij in udeleženci bodo samostojno razvijali in poglobljali vsebino; učitelji bodo udeležence spodbujali, da govorijo iz lastnih izkušenj),
- metoda praktičnih vaj (gibalne vaje, vaje sproščanja)
- metoda dela z video gradivom, slikovnim materialom, avdio gradivom, infografiko.

Kot eno pomembnejših metod bomo ob začetku programa uporabili metodo za sooblikovanje učnih ciljev, ki bo omogočila participacijo udeležencev pri določanju učnih ciljev in krepila demokratičnost kot enega izmed temeljnih andragoških načel učnega procesa.

Kot zadnji pomemben koncept želimo izpostaviti **skupnostno učenje**. Z delom v manjših skupinah bodo udeleženci sodelovali drug z drugim, si dajali povratne informacije in ne le individualno, temveč bodo do novih znanj prišli s sodelovanjem, katerega kriterije bo jasno opredelil izvajalec izobraževanja.

Inovativni bomo tudi pri metodah vrednotenja znanja in pridobljenih kompetenc. Doseganje učnih ciljev bomo preverjali sproti po zaključku posameznega vsebinskega sklopa v obliki e-kvizov in/ali vprašalnikov in ob koncu izobraževanja.

Pri izpeljavi programa na tradicionalni način v učilnici bomo uporabili učne pripomočke, kot so: projektor, prenosni računalnik, zvočnik, flip chart, pisala, plakati, tablice. Na področju učnih oblik bomo prav tako izhajali iz učnih ciljev in vsebin, pri čemer bomo izvajali naslednje oblike dela: frontalna oblika dela, individualna oblika dela, delo v dvojicah, skupinsko delo.

Glede na predznanje udeležencev in v skladu z razpisom bomo program izpopolnjevanja prilagodili v obsegu 20 % ur glede na predznanje in potrebe udeležencev.

Za kakovostno izpeljavo programa bo ključna tudi osebna priprava predavateljev oz. izvajalcev. Predavatelj bo s svojo pozitivno naravnostjo, entuziazmom, empatijo do udeležencev in s svojo strokovnostjo ustvarjal varno, delovno, sproščeno, dinamično in ustvarjalno učno okolje, v katerem bodo udeleženci NIPO kar najbolje izkoristili svoje potenciale in postali ustvarjalci lastnega znanja. Na prvem srečanju bo predavatelj uporabil metode in tehnike medsebojnega spoznavanja udeležencev, ki bo priložnost za vzpostavitev skupinske dinamike.

4. EVALVACIJA IZVEDBE IZOBRAŽEVANJA

To točko podrobno opisujemo v točki k) tega obrazca.

Udeleženci, ki bodo na izobraževanju aktivno sodelovali in se ga udeležili z najmanj 80% prisotnostjo, bodo ob zaključku izobraževanja prejeli potrdilo o zaključenem izobraževanju, ki bo vsebovalo vsebine izobraževanja in opis pridobljenih kompetenc.

j.	Znanje izobraževalcev programa izpopolnjevanja in/ali opis delovnih izkušenj pri izvajanju tovrstnih programov izpopolnjevanja
	<p>Petja Balažič, mag. varstvoslovja, ima opravljenih več licenc in certifikatov s področja gibanja in prehrane. Opravljen ima licenčni tečaj vodene vadbe pilates, vodene vadbe fitnes, opravljen ima tečaj vodenje vadbe v času nosečnosti, mednarodni certifikat CrossFit Trainer in licenčni tečaj svetovalec prehrane.</p> <p>Aktivno dela v skupinah vodenih vadb že več kot 13 let, sprva kot vaditeljica pilatesa, kasneje tudi kot vaditeljica vadbe v času nosečnosti, fitnes vaditeljica in CrossFit certificirana trenerka. V tem času je nepretrgoma izvajala vodene vadb za najrazličnejše skupine kot tudi individualno trenerstvo. Na podlagi poznavanja človeškega telesa ima opravljen tudi tečaj masaže, kjer se je posebej osredotočila na klasično in športno masažo.</p> <p>Na področju prehrane ima izkušnje z delom s posamezniki že od leta 2018. V tem času pa ni delala samo ena na ena, ampak je svoje znanje širila tudi v skupinah na različnih predavanjih, kamor je bila vabljen.</p> <p>Kot aktivna športnica zastopa slovensko reprezentanco v tujini na področju športne orientacije - orientacije z gorskimi kolesi. Je tudi večkratna državna prvakinja v šprintu, na srednjih in dolgih progah v orientaciji na gorskem kolesu ter aktualna državna prvakinja v športni orientaciji - šprint SSOL. V programu pokriva področje prehrane in gibanja.</p>

Center za krepitev zdravja (v nadaljevanju CKZ) Koroška predstavlja samostojno integrirano enoto v Zdravstvenem domu Slovenj Gradec. Organizacijska struktura na primarni ravni zdravstvenega varstva zagotavlja izvajanje vzgojnih obravnav ter aktivnosti krepitev zdravja, med drugim tudi na področju preobremenjenosti in izgorelosti na delovnem mestu ter obvladovanju stresa. Z implementacijo nadgradenj preventivnih programov pomagajo ciljni populaciji prispevati k boljši informiranosti, motiviranosti in posledično vključenosti v preventivne programe ter k dostopnejšim, sprejemljivejšim in ustrežnejšim preventivnim obravnavam na področju stresa. CKZ uspešno predava in svetuje najrazličnejšim skupinam na področju premagovanja izgorelosti na delovnem mestu ter se pri tem poslužuje različnih tehnik sproščanja in odpravljanja napetosti. Tim CKZ sestavljajo različni strokovnjaki – poleg medicinskih sester še fizioterapevti, psihologi, dietetiki, kineziologi itd. Sodelavke iz CKZ bi prevzele izvedbo modula stres na delovnem mestu. Ker CZK deluje tudi drugod po Sloveniji, bi lahko program izvajali na različnih lokacijah.

Program lahko torej izvajajo strokovnjaki s področij prehrane, certificirani vaditelji različnih oblik gibanja, fizioterapevti, kineziologi, psihologi oz. terapevti s področja preventive pred stresom.

k. Spremljanje in evalvacija

Pred vključitvijo v program izpopolnjevanja bomo vsakega udeleženca NIPO motivirali za aktivno sodelovanje, mu predstavili koristi in pogoje vključitve v program usposabljanja. Hkrati bomo motivirali tudi delodajalce in ključne deležnike, ki pri opravljanju svoje dejavnosti prihajajo v stik z našo ciljno skupino, da udeležencem omogočijo vključitev v program.

Napredovanje, doseganje ciljev in primernost programa udeleženca bomo spremljali sproti z opazovanjem in razgovori. Spodbujali jih bomo, da bodo redno obiskovali program ter dosegli vse zahtevane pogoje za dokončanje usposabljanja.

Ob zaključku vsakega srečanja bo sproti potekalo tudi spremljanje izvedbe. Učitelj bo namreč skozi pogovor sproti pridobival povratne informacije o tem, ali so bile predstavljene vsebine na srečanju jasne, razumljive, ali potrebujejo dodatno razlago ipd. Ob nejasnostih bo učitelj ponovno razložil učno snov, da bodo udeleženci pridobili informacije, ki so jih pričakovali.

Udeležence NIPO bomo spremljali še 4 tedne in 6 mesecev po zaključku izobraževanja. Po šestih mesecih bomo ugotavljali, kakšen je prenos znanja v prakso, zaposlitveni status in morebitno napredovanje na delovnem mestu ter nove izobraževalne potrebe. V sam proces bomo vključili svetovalce za izobraževanje, ki bodo poleg organizatorja in učitelja skrbeli za spremljanje potreb udeležencev.

Evalvacija bo potekala na dveh ravneh:

- **na ravni napredka posameznega udeleženca NIPO**, in sicer s pomočjo **samoocene** udeleženca,
- **na ravni skupine**, kjer bo predavatelj skupaj z udeleženci ob začetku programa zastavil cilje ter med in ob koncu tečaja preverjal, v kolikšni meri so bili zastavljeni cilji programa doseženi.

Evalvacija na ravni posameznega udeleženca vsebuje **samooceno** znanja in veščin ob zaključku programa izpopolnjevanja. Za te potrebe bo zasnovan spletni obrazec, preko katerega bodo udeleženci podali svojo samooceno. Udeležence bomo spremljali tudi po zaključku izobraževanja, in sicer po 4 tednih in 6 mesecih.

Evalvacija na ravni skupine bo potekala med in ob zaključku izobraževanja.

Na začetku programa bo predavatelj skupaj z udeleženci zastavil cilje, ki jih bo preverjal sproti in ob zaključku izobraževanja. Prav tako bodo ocenili svoje zadovoljstvo z organizacijo, izvajalcem, vsebino. Vmesna evalvacija bo predavateljem omogočila bolj učinkovito prilagajanje izvedbe programa in njegovih vsebin že med samimi potekom izobraževanja.

Ob zaključku tečaja pa bodo udeleženci opravili celostno evalvacijo izobraževanja. V njej bomo udeležence bomo z vprašanji zaprtega in odprtega tipa vprašali po zadovoljstvu z izvedbo in/ali organizacijo tečaja. Ugotavljali bomo, v kolikšni meri so bila izpolnjena njihova pričakovanja, kako ocenjujejo učitelja, gradivo, izvedbo izobraževanja, kako in kje bodo uporabili pridobljeno znanje, kako nameravajo znanje nadgrajevati.

Poleg spletnih vprašalnikov kot temeljnega evalvacijskega orodja bodo predavatelji povratne informacije o tem, ali so bile predstavljene vsebine na srečanju jasne, razumljive, ali potrebujejo dodatno razlago ipd., pridobivali sproti skozi pogovor in opazovanje.

Strokovni aktiv ali drug pristojni organ pri prijavitelju je program izpopolnjevanja obravnaval in potrdil na seji dne:

19. 10. 2020

Kraj in datum: Žalec, 19. 10. 2020



Ime in priimek odgovorne osebe:
Franja Centrih, prof.

Podpis odgovorne osebe:

