

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

ČUSTVENA INTELIGENCA IN OSEBNI RAZVOJ

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- spozna razvoj osebnosti in njeno psihološko zgradbo;
- spozna področja, obseg in načine razvijanja čustvene inteligentnosti;
- spozna tipe osebnosti in njihove prednosti, slabosti ter potenciale;
- spozna proces nastanka čustev, vrste čustev, njihovo sociološko in psihološko vlogo;
- spozna načine ustreznega upravljanja s čustvi: zavedanje, izražanje, spreminjanje;
- spozna osnove osebnega svetovanja, postavljanja vprašanj in motiviranja klienta;
- spozna strategije za čustveno bolj stabilno življenje.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje predmetno-specifične kompetence:

- ~ ocenjuje trenutno splošno počutje uporabnika;
- ~ oblikuje individualni programe osebnostne rasti na zastavljene cilje;
- ~ pozna tehnike samorefleksije, odkrivanja ciljev, tehnike zastavljanja vprašanj;
- ~ obvlada čustvena pismenost;
- ~ obvlada komunikacijo v stresnih okoliščinah.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent	Študent
Ocenjuje trenutno splošno počutje uporabnika:	
<ul style="list-style-type: none">~ pozna dejavnike stresa;~ pozna posledice stresa na telesni, psihološki in vedenjski ravni;~ pozna Maslachov vprašalnik izgorelosti (MBI).	<ul style="list-style-type: none">~ vodi svetovalni razgovor glede trenutnega splošnega počutje uporabnika ;~ vodi predzgodovino zdravstvenega stanja in telesni razvoj;~ ocenjuje pridobljene informacije;~ analizira ugotovljene informacije glede na znake in spremembe psihofizičnega stanja uporabnika;~ izloča kontraindikacije;~ v primeru ugotovljenih nepravilnih stanj napoti uporabnika k zdravniku.
Oblikuje individualni programe osebnostne rasti na zastavljene cilje:	
<ul style="list-style-type: none">- pozna definicijo čustvene stabilnosti;- pozna osnovne načine vzpostavljanja in ohranjanja čustvene stabilnosti;- pozna pomen vpliva na psihofizično zdravje in dobro počutje posameznika ;- pozna pomen vpliva izmenjava uspehov in	<ul style="list-style-type: none">- zaznava potrebe uporabnikov in svetuje na področju osebne rasti ;- svetuje individualno, partnersko, skupinsko;- oblikuje individualne programe izobraževanja in usposabljanja glede na postavljene cilje;

<p>neuspehov za posameznika glede na učinke: zdravje- bolezen, slabo- dobro razpoloženje, osebi razvoj – obstanek na mestu;</p> <p>~ pozna vlogo medosebnih odnosov: družina, prijateljstvo ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - motivira in animira uporabnike za odkrivanje še ne razvitih potencialov; - usmerja in vzpodbuja razvoj motivacije, kreativnosti in večje učinkovitosti uporabnikov v življenju; - sodeluje z ustanovami in drugimi organizacijami, ki skrbijo za ohranjanje in krepitev zdravja.
Pozna tehnike samorefleksije, tehniko odkrivanja ciljev in tehnike zastavljanja vprašanj:	
<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna vlogo in izvaja tehnike samorefleksije: moči misli, govora, čustev; ~ pozna teorijo treh nivojev mišljenja: kreiranje, ohranjanje, destrukcija; ~ pozna nevrološke ravni osebnosti (povezanost okolja, vedenja, sposobnosti, prepričan in identitete); - pozna teorijo in izvaja metodo meta model jezika; - pozna komunikacijske teorije in izvaja; različne metode komunikacij; - pozna teorijo komunikacijskih tipov; ~ pozna teorijo povezovanja in vplivanja jezika in osebnost. 	<ul style="list-style-type: none"> - uporablja tehniko moči misli: notranji dialog, dostopanje do spominov; - izvaja tehniko moči govora: formulacija, afirmacija, sugestija; - izvaja tehniko moči čustev: zavedanje moči nekoga, sproščanje, usmeritev v novo.; - izvaja tehniko ciljnega načrtovanja; - skupaj z uporabnikom pripravi načrt življenjskih ciljev; ~ pripravi časovni potek uresničevanja ciljev na periodični in letni ravni pozna metode in izvaja različne načine odkrivanja ciljev: viharjenje možganov, argument – protiargument, evalvacija; ~ izvaja tehniko zastavljanja meta vprašanj za doseganje sprememb miselnih navad uporabnika.
Obvlada čustvena pismenost:	
<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna proces nastanka čustev; ~ pozna vrste čustev, njihovo sociološko in psihološko vlogo; ~ pozna načine ustreznega upravljanja s čustvi (zavedanje, izražanje, spreminjanje); ~ pozna strategije za čustveno bolj stabilno življenje. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ analizira vprašalnik za določanje temperamenta in osebnih značilnosti; ~ izvaja metode artikulacije, prepoznavanja in preoblikovanja čustev; ~ izvaja planiranje čustvenih odzivov; ~ izvaja reinterpretacijo prepričan in s tem čustvenih odzivov.
Obvlada komunikacijo v stresnih okoliščinah:	
<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna komunikacijski tok in načine komuniciranja (besedno in nebesedno komunikacijo); ~ pozna elemente komunikacije; ~ pozna metode reševanja konfliktov; ~ pozna pomen vživljanja – empatije. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ obvlada metode pravilnega poslušanja in sporočanja; ~ obvlada metode reševanja konfliktov; ~ obvlada metode empatije (zrcaljenje ...).

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 132 ur (66 ur predavanj, 66 laboratorijskih vaj);

Število ur samostojnega dela: 168 ur (84 ur študij literature in virov ter priprava na izpit, 84 ur izdelava projektne naloge).

Skupaj 300 ur dela študenta (10 KT).