

## KATALOG ZNANJA

### 1. IME PREDMETA

#### MENEDŽMENT STRESA IN METODE SPROŠČANJA

### 2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- spozna teorijo stresa in izgorelosti in pozna kazalce za oceno stanja stresa;
- zna prepoznati tip osebnosti;
- spozna bistvo stresnega menedžmenta in njegove metode;
- obvlada različne metode aktivnega, interaktivnega in pasivnega sproščanja;
- obvlada strategijo individualnega menedžiranja stresa.

### 3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

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

- načrtuje zdravi življenjski slog in analizira obvladovanja stresa pri uporabniku,
- načrtuje strategije za premagovanje stresa pri uporabniku,
- rešuje probleme in določa cilje za premagovanje stresa pri uporabniku;
- izvaja tehnike fizične aktivnosti in sproščanja,
- izvaja tehnike dihanja in sproščanja (globinsko sproščanje, avtogeni trening, dihalno-gibalne vaje, energijske vaje, samomasažo, interaktivne metode sproščanja)
- ocenjuje stopnjo izgorelosti.

### 4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent	Študent
<b>Načrtuje zdravi življenjski slog: in analizira obvladovanja stresa pri uporabniku:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- pozna pomen bioritmov in njihovo usklajenost z naravnimi ritmi;</li><li>- pozna posamezne bioritme v človeku;</li><li>- pozna osnove upravljanja s časom (time menedžment);</li><li>- pozna psihoregenerativni vpliv spanja;</li><li>- pozna, kje izgubljammo čas;</li><li>- pozna načine obvladovanja časovnega pritiska.</li><li>- pozna definicija zdravja svetovne zdravstvene organizacije;</li><li>- pozna koncept patogeneze/razvoja bolezni;</li><li>- pozna koncept ohranjanja zdravja;</li><li>- pozna koncept zdravja kot procesa;</li><li>- pozna pomen vpliva okolja na zdravje;</li><li>- pozna koncept promocije zdravja, preventive in dobrega počutja;</li><li>- pozna povezavo med zdravjem in obvladovanjem stresa;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- analizira dnevni urnik;</li><li>- načrtuje optimalno strategijo dnevnih, tedenskih in letnih aktivnostih;</li><li>- analizira prehranjevalne navade;</li><li>- načrtuje strategijo zdravih prehranjevalnih navad.</li><li>- analizira vedenje uporabnika;</li><li>- analizira vedenjske vzorce;</li><li>- načrtuje oblikovanje novih vedenjskih vzorcev.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozna povezavo med razvojem bolezni in obvladovanjem stresa;</li> <li>- pozna opredelitev stresa;</li> <li>- pozna teorije stresa in psihosomatiko: pozitivni in negativni stres, stresorje, stres kot podedovan in pridobljen odziv;</li> <li>- pozna stopnje odziva na stres: fizičen odziv na stres, posledice dalj časa trajajočega stresa, stres in razvoj bolezni;</li> <li>- pozna povezavo med različnimi oblikami stresa, razmišljanjem in odzivom: stresom in bolečino, stresom in odvisnostjo, stresom in učinkovitostjo, model stresa človek-okolje;</li> <li>- pozna povezavo vplivov čustev in stresa;</li> <li>- pozna individualni koncept povezovanja zdravja in stresa;</li> <li>- pozna sprožilce stresa;</li> <li>- pozna vzroke za subjektivno občuteni vpliv in sposobnosti obvladovanja stresa;</li> <li>- pozna načine za individualno obvladovanje stresa;</li> <li>- pozna pragove individualno primerne količine stresa;</li> <li>- pozna vpliv osebnosti in stresa na razvoj bolezni;</li> <li>~ pozna vzroke za nastanek stvarnih in čustvenih problemov.</li> </ul>	
<b>Načrtuje strategije za premagovanje stresa pri uporabniku:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozna različne koncepte nastanka stresa;</li> <li>- pozna različne modele/vrste stresa;</li> <li>- pozna povezavo med stresom in zdravjem</li> <li>- pozna priporočila za ohranjanje zdravega nivoja stresa;</li> <li>- pozna zakonitosti preprečevanja stresa in zdravega načina življenja;</li> <li>- pozna tehnike reševanja konfliktov;</li> <li>- pozna zakonitosti optimalnega staranja, učinkov staranja in dobrega počutja;</li> <li>~ pozna motivacijske teorije in izvaja ustrezne aktivnosti za doseganje visoke motivacije dobrega psihofizičnega počutja uporabnika.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izvede analizo samoocene fizičnih znakov stresa uporabnika;</li> <li>- izvaja sistematične metode za premagovanje stresa;</li> <li>- izdelava načrt za preoblikovanje stresa;</li> <li>- izvaja tehnike soočanja;</li> <li>- izvaja fizične aktivnosti in sprostitvene tehnike za obvladovanje stresa.</li> </ul>
<b>Rešuje probleme in določa cilje za premagovanje stresa pri uporabniku:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>~ pozna in načrtuje vloga pozitivne samopodobe in kako jo izgraditi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prepoznava in obvladuje konflikte;</li> <li>- se ravna v skladu s strokovno etiko.</li> </ul>
<b>Izvaja tehnike dihanja in sproščanja (globinsko sproščanje, avtogeni trening, dihalno-gibalne vaje, energijske vaje, samomasažo, interaktivne metode sproščanja):</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>~ pozna funkcijo dihanja;</li> <li>~ pozna povezanost dihanja in psihofizičnega počutja;</li> <li>- pozna različne načine dihanja;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izvaja sproščanje s pomočjo tehnik dihanja;</li> <li>- razvija občutek za nadzor dihanja;</li> <li>- izvaja tehnike za spremembo vzorcev dihanja;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozna vlogo športa in fizične aktivnosti kot aktivnost za ohranjanje zdravja;</li> <li>- pozna vpliv povezave fizične aktivnosti in živčnega sistema;</li> <li>- pozna psihološko ozadje sproščanja;</li> <li>- pozna koordinacijo delovanja vegetativnega živčnega sistema;</li> <li>- pozna teorijo avtogenega treninga in teorijo progresivnega mišičnega sproščanja;</li> <li>- pozna metode in učinke in izvaja praktične vaje za avtogeni trening in vaje za progresivno mišično sproščanje;</li> <li>- pozna zdravstvene težave, povezane z načinom življenja;</li> <li>- pozna povezovanje socialnega, duševnega, čustvenega, duhovnega in fizičnega zdravja;</li> <li>- pozna psihološke dejavnike in medicinska prepričanja v celostni skrbi za telo;</li> <li>- pozna dihalne mišice;</li> <li>- pozna vpliv položaja telesa na dihanje;</li> <li>- pozna teorijo meridianov;</li> <li>- pozna potek glavnih meridianov;</li> <li>- pozna gibe s katerimi aktiviramo glavne meridiane;</li> <li>- pozna glavne mišične skupine na telesu;</li> <li>- pozna glavne načine masiranja;</li> <li>- pozna vpliv masaže na organizem;</li> <li>- pozna socialne potrebe človeka in vpliv na stres;</li> <li>- pozna vpliv skupinske dinamike na razpoloženje posameznika;</li> <li>- pozna pomen iger na sproščanje napetosti;</li> <li>- pozna vpliv tekmovalnih in sodelovalnih iger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izvaja metode uporabe dihalnih tehnik za vsakdanje življenje;</li> <li>- izvaja vaje za večanje delovne sposobnosti;</li> <li>- izvaja tehnike sproščanja za obvladovanje stresa;</li> <li>- izvaja metode sproščanja notranjih organov;</li> <li>- načrtuje in določa razmerje med vadbo in sproščanjem;</li> <li>- izvaja avtogeni trening pri uporabnikih;</li> <li>- izvaja progresivno mišično sproščanje;</li> <li>- načrtuje smiselno vključevanje avtogenega treninga v vsakdan;</li> <li>- izvaja gibalno-dihalne vaje;</li> <li>- izvaja osnovne energijske vaje;</li> <li>- izvaja raztezalne vaje za meridiane;</li> <li>- izvaja masažo hrbta in vratu v sedečem položaju;</li> <li>- načrtuje strategijo iger v parih in skupini kot antistresni program;</li> <li>- izvaja igre v parih in v skupini.</li> </ul>
<b>Ocenjuje stopnjo izgorelosti:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozna znake izgorelosti;</li> <li>- pozna potek izgorelosti;</li> <li>- pozna načine preprečevanja izgorelosti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izvaja svetovalni razgovor;</li> <li>- svetuje glede načina življenja;</li> <li>- načrtuje strategije odzivanja na strese;</li> <li>- izvaja metode za preprečevanje izgorelosti.</li> </ul>

## 5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 132 ur (54 ur predavanj, 78 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).

