



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO

Vojkova cesta 55, 1000 Ljubljana

T: 01 471 22 11

F: 01 471 29 78

E: glavna.pisarna@mors.si

www.mors.si

Številka: 604-9/2020-3 - DGZR

Datum: 02. 03. 2020

Na podlagi drugega odstavka 114. člena Zakona o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami (Uradni list RS, št. 51/06 – uradno prečiščeno besedilo, 97/10 in 21/18-ZNOrg) izdajam

**PROGRAM
TEMELJNEGA USPOSABLJANJA ZA RAVNANJE OB STRESU**

KAZALO

A SPLOŠNI DEL	3
1 IME PROGRAMA	3
2 UTEMELJITEV PROGRAMA	3
3 CILJNA SKUPINA	3
4 CILJI PROGRAMA	3
5 TRAJANJE PROGRAMA	3
6 OBVEZNI NAČINI PREVERJANJA IN OCENJEVANJA ZNANJA.....	3
7 POGOJI ZA VKLJUČITEV V PROGRAM	3
8 POGOJI ZA NAPREDOVANJE V PROGRAMU	4
9 POGOJI ZA USPEŠNO DOKONČANJE PROGRAMA.....	4
10 KAJ UDELEŽENEC PRIDOBI S TEM PROGRAMOM	4
11 ORGANIZACIJA IZOBRAŽEVANJA	4
12 POSEBNOSTI IZVEDBE PROGRAMA.....	4
13 IZOBRAZBA, ZNANJE, VEŠČINE IN DELOVNE IZKUŠNJE, KI JIH MORAJO IMETI IZVAJALCI PROGRAMA	4
14 VIDEZ LISTINE	5
15 AVTORJI PROGRAMA IN KATALOGOV	5
B POSEBNI DEL	6
16 PREDMETNIK.....	6
17 KATALOG ZNANJA	7
18 KONČNA DOLOČBA	8

A SPLOŠNI DEL

1 IME PROGRAMA

Program temeljnega usposabljanja za ravnanje ob stresu (v nadaljevanju program).

2 UTEMELJITEV PROGRAMA

Reševalci se med intervencijami in po njih spoprijemajo s stresom, pri čemer so jim v pomoč poznavanje upravljanja stresa, zaščitno vedenje in socialna podpora. Po nekaterih intervencijah, ki imajo hujše posledice, pa se srečujejo tudi s potravmatskim stresnim sindromom. Namen programa je, da reševalci poznajo in razumejo pojave stresa in izgorevanja ter zahtev za spoprijemanje z njima.

Prenova veljavnega programa je nujna zaradi uskladitve z metodologijo priprave izobraževalnih programov za zaščito, reševanje in pomoč.

3 CILJNA SKUPINA

Usposabljanje je namenjeno reševalcem, ki delujejo v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami.

4 CILJI PROGRAMA

Cilj programa je seznaniti udeležence s poznavanjem in razumevanjem pojavov stresa in izgorevanja ter zahtev za spoprijemanje z njim. Udeleženci pri sebi in drugih prepoznajo znake stresa, izgorelosti in potravmatske stresne motnje. Spoznajo tudi tehnike sproščanja in nekatere tudi uporabljajo.

5 TRAJANJE PROGRAMA

Usposabljanje traja osem pedagoških ur.

6 OBVEZNI NAČINI PREVERJANJA IN OCENJEVANJA ZNANJA

Preverjanje znanja poteka sproti, med usposabljanjem in ob koncu. Ocenjevanje znanja ni predvideno.

7 POGOJI ZA VKLJUČITEV V PROGRAM

Ni pogojev za vključitev v program.

8 POGOJI ZA NAPREDOVANJE V PROGRAMU

V programu niso predpisani pogoji za napredovanje.

9 POGOJI ZA USPEŠNO DOKONČANJE PROGRAMA

V programu niso predvideni nobeni posebni pogoji za dokončanje programa, razen udeležbe in aktivnega sodelovanja na predavanjih ter vajah.

10 KAJ UDELEŽENEC PRIDOBI S TEM PROGRAMOM

Udeleženec programa pridobi temeljno usposobljenost za prepoznavanje stresa in izgorevanja ter spoprijemanje z njima.

11 ORGANIZACIJA IZOBRAŽEVANJA

Nosilec usposabljanja je Uprava RS za zaščito in reševanje, izvajalec pa Izobraževalni center za zaščito in reševanje RS.

Usposabljanje je organizirano v obliki tečaja, ki je razdeljen na teoretični in praktični del. V praktičnem delu udeleženci predvsem spoznavajo tehnike sproščanja.

Število udeležencev je najmanj 10 in največ 35.

Predavatelji in inštruktorji naj pri usposabljanju, skladno s cilji programa, uporabljajo metode, oblike in sredstva za izobraževanje odraslih.

Izvajalec lahko glede na predznanje udeležencev posamezne vsebine skrči ali razširi.

Usposabljanje lahko v delih poteka kot multimedijsko oziroma elektronsko izobraževanje.

Stroške usposabljanja krije Uprava RS za zaščito in reševanje.

Nadomestila za plačo, potne stroške, stroške prehrane in namestitve za udeležence krije ustanova, ki udeleženca napoti na usposabljanje, ali udeleženec sam.

12 POSEBNOSTI IZVEDBE PROGRAMA

Program ne vsebuje posebnosti za izvedbo.

13 IZOBRAZBA, ZNANJE, VEŠČINE IN DELOVNE IZKUŠNJE, KI JIH MORAJO IMETI IZVAJALCI PROGRAMA

Predavatelji morajo imeti univerzitetno izobrazbo iz psihologije, zdravstva, medicine, sociologije, pedagogike ali socialnega dela.

Imeti morajo tudi ustrezno andragoško znanje, pridobljeno na usposabljanju v Izobraževalnem centru za zaščito in reševanje RS ali v primerljivem programu zunaj Izobraževalnega centra za zaščito in reševanje RS. Predavatelji morajo poznati področje dela reševalcev, ki delujejo v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami.

14 VIDEZ LISTINE

Listina ima obliko potrdila, ki ga izda Izobraževalni center za zaščito in reševanje RS.

Udeleženec, ki je opravil usposabljanje, dobi potrdilo o opravljenem programu (z imenom programa usposabljanja in datumom usposabljanja).

15 AVTORJI PROGRAMA IN KATALOGOV

Avtorji programa in katalogov so:

- dr. Robert Masten, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani,
- mag. Žarko Trušnovec, Služba za psihološko pomoč ob naravnih in drugih nesrečah, URSZR,
- mag. Peter Markič, Služba za psihološko pomoč ob naravnih in drugih nesrečah, URSZR,
- dr. Andreja Lavrič, Uprava RS za zaščito in reševanje,
- mag. Zdenka Krese, Uprava RS za zaščito in reševanje.

B POSEBNI DEL**16 PREDMETNIK**

Zap. št.	VSEBINA	Število pedagoških ur		
		Predavanje	Vaje	Skupaj
1.	Stres in potravmatska stresna motnja: <ul style="list-style-type: none">– pomen in vloga stresa v posameznikovem življenju in pri delu,– dejavniki in vrste stresa,– stresorji na delovnem mestu in doma ter njihov vpliv na posameznikovo učinkovitost,– dejavniki in merila stresnih motenj, vključno s potravmatsko stresno motnjo,– preprečevanje in blaženje stresa v organizaciji,– poklicna izgorelost.	2	1	3
2.	Spoprijemanje s stresom: <ul style="list-style-type: none">– pomen in vloga socialne opore,– strategije in tehnike spoprijemanja s stresom,– spoprijemanje reševalcev s stresom med intervencijo,– psihosocialna pomoč ob velikih naravnih in drugih nesrečah,– prva psihološka pomoč.	2	1	3
3.	Tehnike sproščanja: <ul style="list-style-type: none">– vrste tehnik sproščanja,– postopki izvajanja tehnik sproščanja: dihalne vaje, avtogeni trening, postopno mišično sproščanje, vizualizacija in drugo.	1	1	2
	Skupaj:	5	3	8

17 KATALOG ZNANJA

Katalog znanja vsebuje ime predmeta oziroma vsebine, splošne cilje, predmetno specifične kompetence in operativne cilje. Operativni cilji določajo informativne in formativne cilje.

Vsebina ali kompetenca	Informativni cilji (vsebina, teorije, modeli, strokovni standardi) Udeleženec:	Formativni cilji (veščine, metode, postopki, koncepti, strategije) Udeleženec:
Stres in potravmatska stresna motnja	<ul style="list-style-type: none"> – pozna pomen in vlogo stresa v posameznikovem življenju in pri delu, – pozna dejavnike in vrste stresa, – razlikuje stresorje na delovnem mestu in doma ter pozna njihov vpliv na posameznikovo učinkovitost, – pozna dejavnike in merila stresnih motenj, vključno s potravmatsko stresno motnjo, – pozna razvojne dejavnike, ki vplivajo na večjo potravmatsko stresno motnjo, – pozna preprečevanje in blaženje stresa v organizaciji, – loči stres in poklicno izgorelost; 	<ul style="list-style-type: none"> – prepozna simptome stresa pri sebi in drugih, – prepozna simptome poklicne izgorelosti, – obvladuje simptome stresa in izgorelosti, – prepozna simptome potravmatske stresne motnje pri sebi in drugih;
Spoprijemanje s stresom	<ul style="list-style-type: none"> – pozna pomen in vlogo socialne opore, – pozna strategije in tehnike spoprijemanja s stresom, – pozna spoprijemanje reševalcev s stresom med intervencijo, – pozna psihosocialno pomoč ob velikih naravnih in drugih nesrečah, – pozna pomen prve psihološke pomoči; 	<ul style="list-style-type: none"> – daje oporo osebi pod vplivom stresa, – se spoprijema s stresom med intervencijo, – se vključuje v sistem psihološke pomoči za reševalce;
Tehnike sproščanja	<ul style="list-style-type: none"> – pozna tehnike sproščanja, 	<ul style="list-style-type: none"> – uporablja nekatere tehnike sproščanja

	– pozna postopek ene izmed tehnik sproščanja.	(dihalne vaje, avtogeni trening, postopno mišično sproščanje, tehniko vizualizacije).
--	---	---

18 KONČNA DOLOČBA

Ta program začne veljati z dnem podpisa.

S podpisom tega programa preneha veljati Temeljni program usposabljanja za ravnanje ob stresu, številka 604-46/2011-8 - DGZR, z dne 19. 10. 2011.

Karl Erjavec
minister