



Šola za ravnatelje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD

NADALJEVALNI PROGRAM ŠOLE ZA RAVNATELJE

Pomen zdravja za vodenje v 21. stoletju

Gradivo za udeležence

22. in 23. januar 2019, Portorož

NADALJEVALNI PROGRAM ŠOLE ZA RAVNATELJE **Pomen zdravja za vodenje v 21. stoletju**

Uredila: Eva Valant

Založila: Šola za ravnatelje

Odgovorna oseba: dr. Vladimir Korošec

Oblikovanje: Face d.o.o.

Tisk: Birografika Bori d.o.o.

Naklada: 200

Ljubljana, 2019

©2019 Šola za ravnatelje

Posvet sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz
Evropskega socialnega sklada.



PROGRAMSKI IN ORGANIZACIJSKI ODBOR

mag. Polona Peček

Eva Valant

dr. Vladimir Korošec

dr. Justina Erčulj

mag. Vlasta Poličnik

mag. Branka Likon

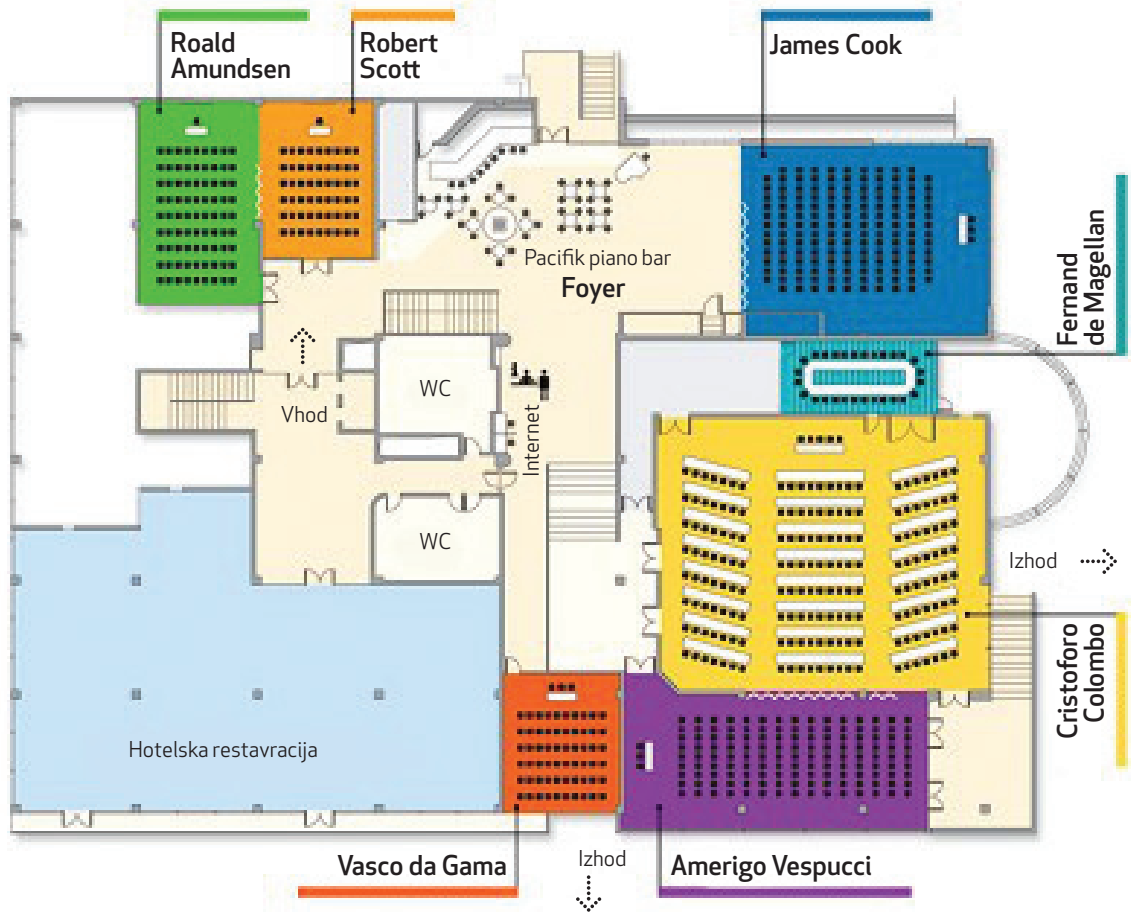
Petra Weissbacher

POMEN ZDRAVJA ZA VODENJE V 21. STOLETIJU
Nadaljevalni program Šole za ravnateljice
Gradivo za udeležence





TLORIS KONGRESNEGA CENTRA





KAZALO

Program	4
Plenarna predavanja	8
Delavnice in debatne skupine	24

POMEN ZDRAVJA ZA VODENJE V 21. STOLETIJU
Nadaljevalni program Šole za ravnateljice
Gradivo za udeležence





PROGRAM SREČANJA

Plenarna predavanja bodo potekala v dvorani COLOMBO.

Torek, 22. januar 2019

9.00–10.00	Mreženje ravnateljev	
10.00–11.30	Uvodni nagovor Predstavitve programa in napoved teme	dr. Vladimir Korošec in mag. Polona Peček, Šola za ravnatelje
	Avtentično vodenje in zdravje na delovnem mestu	Sneža Vidovič, Sadhana
11.30–11.45	Odmor	
11.45–12.30	Sodelovanje specialista medicine dela z ravnateljem	dr. Andrea Margan, dr. med. spec., Služba preventivnega zdravstvenega varstva zaposlenih Ptuj
12.30–14.00	Odmor	
14.00–14.45	Vodenje šole in duševno zdravje	prim. dr. Anica Mikuš Kos, dr. med., spec. ped., spec. psih.
14.45–15.15	Odmor	
15.15–16.00	Nove oblike težav pri otrocih in mladostnikih – način prilagajanja ali klic na pomoč?	dr. Helena Jeriček Klanšček, NIJZ
16.00–16.15	Odmor	
16.15–17.00	Aktualna vprašanja v finančnem poslovanju šole/vrtca	dr. Tatjana Horvat, Šola za ravnatelje, državna notranja revizorka
17.00–17.30	Odmor	
17.30–18.30	Okrogla miza: Zdravje in etika	Gosta: dr. Tanja Kajtna, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani in Janko Dvoršak, direktor Slovenske antidoping organizacije Moderator: Sekumady Condé, RTV Slovenija



Sreda, 23. januar 2019

7:30-8.00	Jutranji sprehod in razgibavanje ob morju	
8:45-9.00	Okužba s HPV in Nacionalni program cepljenja v šolah	Urška Ivanuš, dr. med., spec., Onkološki inštitut v Ljubljani
9.00-10.00	Stres in izgorelost v šoli	Tina Bončina, dr. med.
10.00-10.30	Odmor	
10.30-12.00	Delavnice in debatne skupine	
	Vloga ravnatelja pri promociji zdravja na delovnem mestu: »Gradnja modela aktivnosti za zagotavljanje zdravja na delovnem mestu po metodi LEGO® SERIOUS PLAY®«	Blaž Jarc, Sadhana
	Uglašenost posameznika s skupino	Jaka Strajnar, akademski glasbenik tolkalec in profesor tolkal
	Joga na delovnem mestu: »Zdrava hrbtenica in dihalne tehnike za hormonsko ravnovesje«	Sneža Vidovič, Sadhana
	Vodenje visoko usposobljenih delavcev	dr. Tanja Kajtna, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani
	Promocija zdravja v OŠ Bistrica	dr. Štefan Žun, OŠ Bistrica
12.00-13.00	Odmor	
13.00-14.30	Ponovitev delavnic	
14.30-15.00	Odmor	
15.00-15.45	Pomembnost gibanja za učno uspešnost otrok	dr. Gregor Starc, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani
15.45-16.00	Odmor	
16.00-17.00	Aktualne vsebine s področja zakonodaje	Barbara Kuk Žgajnar in Marko Cetin, Šola za ravnatelje

POMEN ZDRAVJA ZA VODENJE V 21. STOLETIJU
Nadaljevalni program Šole za ravnatelje
Gradivo za udeležence





DELAVNICE IN DEBATNE SKUPINE

Dvorana	Delavnica	Izvajalci
COLOMBO	Joga na delovnem mestu: »Zdrava hrbtenica in dihalne tehnike za hormonsko ravnovesje«	Sneža Vidovič, Sadhana
COOK	Uglašenost posameznika s skupino	Jaka Strajnar, akademski glasbenik tolkalec in profesor tolkal
VESPUCCI	Vloga ravnatelja pri promociji zdravja na delovnem mestu: »Gradnja modela aktivnosti za zagotavljanje zdravja na delovnem mestu po metodi LEGO® SERIOUS PLAY®«	Blaž Jarc, Sadhana
DA GAMA	Promocija zdravja v OŠ Bistrica	dr. Štefan Žun, OŠ Bistrica
AMUNDSEN IN SCOTT	Vodenje visoko usposobljenih delavcev	dr. Tanja Kajtna, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani



PLENARNA PREDAVANJA

Sneža Vidovič, Sadhana, center za izobraževanje in svetovanje, d.o.o.

AVTENTIČNO VODENJE IN ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

Najnovejše raziskave kažejo, da avtentično vodenje ter integrirani pristopi dobrega počutja na delovnem mestu povečujejo zdravje zaposlenih. Zdravje zaposlenih pa bi morala biti ena izmed temeljnih vrednot vsake organizacije – tako njenega vodstva kot ostalih zaposlenih.

Biti avtentičen je po eni strani človekovo naravno stanje, po drugi pa gre za izziv današnjega časa – danes je posameznik povsem odtujen od samega sebe, odtujen od svojega telesa, občutkov in čustev, ter pod pritiskom, ali bo dosegel pričakovane cilje. Prvi korak k avtentičnosti so metode in tehnike, ki nas čutno konkretno učijo (samo)zavedanja. »Delo na sebi« je morda že kliše, ki izgublja svojo izrazno moč, pa vendar je pravi in edini odgovor, ko je zdravje naša najpomembnejša vrednota. Brez lastnega truda ni rezultatov in želenih sprememb.

Avtentično vodenje kot relativno nova paradigma vodenja v prvi vrsti zahteva zelo odprto okolje, da se »avtentično delovanje« svobodno izrazi, ceni in predvsem spodbuja. V naslednjem koraku pa je mnoge posameznike potrebno »vzgojiti« v novem duhu, kar zahteva čas in predvsem vodje, ki vlečejo z zgledom ter sami poosebljajo avtentičnost in snamejo svoje maske. Avtentičen vodja ni popoln, ni nezmojljiv, je pa zagotovo predan svojemu poslanstvu in osebni rasti.

Izvajalka, Sneža Vidovič, je univ. dipl. socialna delavka, mednarodno certificirana učiteljica joge in meditacije, ustanoviteljica in vodja joga studia Sadhana, NLP Master Coach, predavateljica in avtorica številnih delavnic za osebno in duhovno rast. Več kot dvajset let deluje na področju joge, somatike in programov za zdravje na delovnem mestu. Za posameznike in podjetja izvaja predavanja, tečaje in delavnice v Sloveniji in tujini, na katerih povezuje jogo, pozitivno psihologijo, NLP in somatiko.



dr. **Andrea Margan**, dr. med spec., Služba preventivnega zdravstvenega varstva zaposlenih Ptuj

SODELOVANJE SPECIALISTA MEDICINE DELA Z RAVNATELJEM

Namen predavanja je predstavitev različnih področij sodelovanja med specialisti medicine dela in ravnatelji.

33. člen Zakona o varnosti pri delu opredeljuje naloge izvajalca medicine dela. V praksi se najpogosteje izvaja le nekaj nalog: izdelava strokovnih podlag za izjavo o varnosti (zdravstvena priloga k oceni tveganja), izvajanje preventivnih zdravstvenih pregledov delavcev in izpolnjevanje delovne dokumentacije (obrazec DD-1) za Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje.

Naloga medicine dela je pomoč delodajalcem in delavcem pri krepitvi pozitivnih in zmanjšanju negativnih učinkov delovnih razmer na zdravje, zato so področja sodelovanja širša tudi od nalog, opredeljenih v omenjenem zakonu. Predpogoj za takšno sodelovanje je, da ravnatelji prepoznajo uporabnost podatkov, ki jih specialist medicine dela lahko posreduje, in da v specialistih medicine dela prepoznajo pomočnika in svetovalca.

Dr. Andrea Margan je specialistka medicine dela v Zdravstvenem domu Ptuj, kjer je od leta 2013 predstojnica službe Preventivnega zdravstvenega varstva zaposlenih. Leta 2016 je doktorirala na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru. Je tudi nadzorna zdravnica Zdravniške zbornice Slovenije, glavna mentorica specializantom medicine dela, prometa in športa, sodna izvedenka za področje medicine dela, prometa in športa ter predsednica nadzornega odbora Združenja medicine dela, prometa in športa.



prim. **Anica Mikuš Kos**, dr. med., spec. ped., spec. psih.

VODENJE ŠOLE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Dejavniki, ki vplivajo na duševno zdravje posameznika, so danes ključni za optimalen razvoj sodobne družbe. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je duševno zdravje stanje dobrobiti, v kateri posameznik lahko udejanji svoje sposobnosti in obvladuje običajne življenjske stresorje, dela produktivno in koristno in je zmožen prispevati k svoji skupnosti«. Kako močno in na kakšen način šola vpliva na duševno zdravje vseh vpletenih v izobraževalni proces je odvisno predvsem od klime in etosa šole, pa tudi od tega, v kolikšni meri šola prepozna pomen duševnega zdravja in psihosocialne dobrobiti ter koliko šola vlaga v razvijanje teh kvalitet. Pri tem je ključnega pomena vloga ravnatelja. Raziskave so pokazale, da je imelo izboljšanje kakovosti vodenja šole znaten vpliv na kakovost poučevanja učiteljev ter na učno uspešnost in na vedenje dijakov. Prizadevanja ravnatelja za psihosocialno kakovost šole in dobrobit njenih članov izhajajo predvsem iz njegove osebnosti: njegovega pogleda na duševno zdravje, njegovega stila vodenja in ne nazadnje znanja, ki ga ima s tega področja. Pri razvijanju dobre psihosocialne šolske klime, solidarnosti, človečnosti se lahko ravnatelj srečuje z izzivi in težavami, katerih obvladovanje terja veliko energije, včasih pa tudi poguma.

Anica Mikuš Kos, doktorica medicine in specialistka otroške psihiatrije, se posveča kliničnemu delu z otroki, mladostniki in starši. Je avtorica številnih knjig s področja duševnega zdravja ter skupnostnih modelov zaščite otrok v primerih oboroženih konfliktov. Za svoje izjemno delo je prejela že vrsto priznanj, bila je tudi med nominirankami v akciji »1000 žensk za Nobelovo nagrado za mir 2005«. Je avtorica vzgojnega modela prostovoljnega dela mladih v službi ljudi v stiski, katerega koncept predstavljata državljanska in etična vzgoja (za solidarnost in delovanje). Zasnovala pa je tudi program za pomoč otrokom na vojaško ogroženih območjih, ki je namenjen učiteljem in katerega jedro so znanja in veščine za nudenje učinkovite psihosocialne pomoči. V program je bilo doslej vključenih že okrog 5000 učiteljev na različnih kriznih območjih po svetu (Kosovo, Irak, Kavkaz).



dr. **Helena Jeriček Klanšček**, Nacionalni inštitut za javno zdravje

NOVE OBLIKE TEŽAV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI - NAČIN PRILAGAJANJA ALI KLIC NA POMOČ?

Digitalizacija in sodobne družbene spremembe tudi pri otrocih in mladostnikih prinašajo nove oblike vedenja, odzivanja, s tem pa nove oblike težav. Današnji otroci in mladostniki so, kar se tiče kontinuuma zdravja in bolezni, vse bolj heterogena skupina, pri kateri naraščajo težave na področju duševnega zdravja in tudi poraba zdravil za vedenjske in čustvene težave, pojavljajo pa se tudi nove težave in izzivi, ki jih vedno še ne znamo ustrezno naslavljanje in se z njimi soočati, tudi v šolskem prostoru.

Za uspešno delo z otroki in mladostniki je pomembno, da razumemo tako značilnosti teh težav in izzivov, njihov celoten družbeni kontekst, kot tudi značilnosti različnih generacij ter njihove vrednote in način razmišljanja. Vse to nam lahko pomaga, da bomo znali prepoznati nove oblike težav in ustrezno odreagirati.

Dr. Helena Jeriček Klanšček je nacionalni ekspert s področja javnega zdravja, zaposlena na Nacionalnem inštitut za javno zdravje. Ima doktorat iz socialne pedagogike in je docentka za področje promocije zdravja. Je nacionalna koordinatorica mednarodne študije Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju; predava na različnih fakultetah in je (so)avtorica več kot 100 člankov in 14 knjig. Z možem živi v naravi, rada raziskuje sebe in kako biti zdrav, srečen in zadovoljen.



dr. **Tatjana Horvat**, Državni notranji revizor in predavateljica Šole za ravnatelje

AKTUALNA VPRAŠANJA V FINANČNEM POSLOVANJU ŠOLE/VRTCA

Letos so v ospredju aktualna vprašanja o presežkih in primanjkljajih v računovodskih izkazih za leto 2018 zaradi sprememb plač v javnem sektorju; o uporabi tako imenovanega fiskalnega pravila ter o razlikah in uporabi obračunane realizacije in denarnega toka. Predstavili bomo tudi druga aktualna vprašanja in pravila finančnega poslovanja, ki jih mora poznati ravnatelj šole/vrtca za leti 2018 in 2019.



Tina Bončina, dr. med.

STRES IN IZGORELOST V ŠOLI

Stres je v zadnjem času pogost pojav, na katerega nas opozarjajo različni strokovnjaki. Na predavanju boste spoznali, da gre pri stresu za normalen odziv telesa na naporne situacije in kako stres uporabiti sebi v prid. Pregledali bomo tudi, kaj se zgodi, če ste stresnemu stanju izpostavljeni predolgo, kako poteka razvoj izgorelosti in kaj narediti, da se zaščitite, da ne bi zboleli, ali ukrepati, če že imate težave s tem. Pregledali bomo tudi značilnosti stresne reakcije pri otrocih in mladostnikih ter najpogostejše vzroke za dekompenzacijo.

Tina Bončina je zdravnica in psihoterapevtka. Zaključila je študij transakcijske analize pri dr. Zoranu Milivojeviću in znanje nadgrajevala tudi na podiplomskem študiju psihoterapije na Katedri za psihiatrijo Medicinske fakultete v Ljubljani. Je prva slovenska terapevtka in edukatorica Logosinteze – izobraževanje je zaključila pri dr. Willemu Lammersu. Po študiju medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani je delala v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana in na Psihiatrični kliniki Ljubljana. Ima izkušnje z individualno, partnersko in družinsko terapijo ter terapijo otrok in mladostnikov. V slovenščino je prevedla knjigo dr. Zorana Milivojevića: Igre, ki jih igrajo narkomani (Založba Modrijan, 2013).



dr. **Gregor Starc**, izr. prof., Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

POMEMBNOST GIBANJA ZA UČNO USPEŠNOST OTROK

Šolski sistemi v industrijski družbi so prevzeli tudi industrijski način pouka, ki temelji na pretežno sedečem poučevanju večjega števila otrok. Še pred tremi desetletji tak način izobraževanja ni predstavljal ovire za zdrav gibalni razvoj otrok, saj siceršnji življenjski slog otrok ni bil obremenjen s sedečimi prostočasnimi dejavnostmi – s prihodom zabavne elektronike in računalnikov v naše domove ter z izgubo zunanjega prostora na račun prometa pa se je prostočasna telesna dejavnost otrok zelo skrčila. Zaradi teh sprememb so pri otrocih postale bolj očitne tako učne kot vedenjske težave, kar je ob naraščanju učne snovi še dodatno začelo obremenjevati delo učiteljev. Ko se je pri različnih predmetih začela kazati še potreba po dodatnem času, pa so mnogi šolski sistemi po svetu žrtvovali čas, ki je bil prej namenjen športni vzgoji in tako še dodatno poslabšali razvojne možnosti otrok. Na srečo v slovenskem šolskem sistemu te napake nismo naredili, kar se nam danes obrestuje, saj slovenski otroci na mednarodnih testiranjih znanja dosegajo zelo visoke rezultate. Na predavanju se bomo dotaknili osnov povezanosti gibalnega in kognitivnega razvoja, obstoječih znanstvenih dokazov o mišičnem delu kot pogoju optimalnega razvoja možganov, pa tudi primerov praks poučevanja, ki svojo učinkovitost povečujejo s pomočjo gibanja.

Izr. prof. Gregor Starc je raziskovalec in predavatelj na Fakulteti za šport. Je vodja sistema SLOfit – športnovzgojni karton, raziskovalno pa se ukvarja s preučevanjem telesnega in gibalnega razvoja otrok ter njune povezanosti z drugimi vidiki razvoja in življenjskim slogom otrok. Že več kot desetletje deluje tudi kot svetovalec Svetovne zdravstvene organizacije na področju preprečevanja otroške debelosti.



Barbara Kuk Žgajnar in **Marko Cetin**, Šola za ravnatelje

AKTUALNE VSEBINE S PODROČJA ZAKONODAJE

Ali znamo živeti brez interventnih ukrepov? V letu 2018 novost v zakonodaji predstavlja ureditev, ki je veljala pred začetkom zategovanja pasu zaradi gospodarske krize. Kaj od ureditve z interventnimi ukrepi sploh še velja v letu 2018?



DEBATNE SKUPINE

Blaž Jarc, EMBA, Sadhana, center za izobraževanje in svetovanje, d.o.o.

VLOGA RAVNATELJA PRI PROMOCIJI ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Gradnja modela aktivnosti za zagotavljanje zdravja na delovnem mestu po metodi LEGO® SERIOUS PLAY®

Po veljavni zakonodaji je vsaka organizacija letno dolžna izvajati aktivnosti in ukrepe za zdravje na delovnem mestu.

Katere aktivnosti/ukrepe izvajate na vaši šoli? Ali pogrešate večjo motivacijo zaposlenih? Imate idejo, pa je ne znate realizirati?

S pomočjo unikatne in izjemno učinkovite metode LEGO® SERIOUS PLAY® bomo gradili modele konkretnih aktivnosti in ukrepov za zagotavljanje zdravja zaposlenih.

Jezik LEGO® kock omogoča vsakemu udeležencu globok uvid v problematiko organizacije, obenem pa omogoča neposredno »gradnjo« rešitev za izpostavljene probleme.

Udeleženci bodo natančno vodeni skozi procese razmišljanja, gradnje modelov, komunikacije in reševanje konkretnih izzivov. Vsak zase in v skupini bodo konkretizirali potencialne ukrepe in načine in kako le-te izpeljati v praksi.

LEGO® SERIOUS PLAY® je metoda, ki odkriva načine, s katerimi lahko pristope dobrega počutja vpletemo v delovno okolje. V Sloveniji je LEGO® SERIOUS PLAY® metoda prisotna od leta 2016, v Evropi že preko 20 let. Najpomembnejša priporočila doma in v tujini govorijo v prid učinkovitosti in inovativnosti te metode, ki podira vse rekorde! (več na www.legoseriousplay.si)

Blaž Jarc, EMBA, dipl. varstvoslovec, LEGO® SERIOUS PLAY® Facilitator, NLP Master Coach, certificirani učitelj joge, direktor podjetja Sadhana d.o.o., avtor in izvajalec programov za promocijo zdravja na delovnem mestu. Z več kot 15-letnimi izkušnjami v izobraževanju in podjetništvu, specializiran za programe uvajanje sprememb v delovnih okoljih, uglaševanje timov in optimizacijo delovnih procesov.



POMEN ZDRAVJA ZA VODENJE V 21. STOLETIJU
Nadaljevalni program Šole za ravnateljje
Gradivo za udeležence



Lined writing area with 30 horizontal lines for notes.



Jaka Strajnar, akademski glasbenik tolkalec in profesor tolkal

UGLAŠENOST POSAMEZNIKA S SKUPINO

Na delavnici Uглаšenost posameznika s skupino bodo kot komunikacijsko sredstvo služili kompleti glasbenih cevi Boomwhackers. Gre za uporabo uglašeni h plastičnih cevi, različnih dolžin in barv. Vsaka dolžina in barva cevi je uglašena na določen ton, kar omogoča izvajanje različnih kombinacij melodij in akordov. Njihova nezapletena osnovna tehnika igranja vsem udeležencem omogoča hitro učenje. V strukturiranem in spodbudnem glasbenem okolju bomo občutili pozitivne učinke skupinskega muziciranja (odpravljanje stresa in anksioznosti) ter preizkusili svojo koordinacijo in koncentracijo, hkrati pa bomo spoznali in uporabljali principe timskega dela, kot so poslušanje, komuniciranje, sodelovanje in kreativnost.

Jaka Strajnar (1978) je akademski glasbenik tolkalec in profesor tolkal. Študiral je na Akademiji za glasbo Univerze v Ljubljani in na Koroškem deželnem konservatoriju v Celovcu ter se izpopolnjeval pri različnih evropsko in svetovno priznanih tolkalcih. Tolkala poučuje na Glasbeni šoli Škofja Loka, kjer vodi tudi tolkalno skupino Otroci ritmov in big band Jazz je kul bend. Je avtor številnih strokovnih knjig in priročnikov. Deluje v različnih glasbenih zasedbah, s katerimi uspešno širi priljubljenost tako tolkal kot jazz glasbe. Kot predavatelj po Sloveniji in tujini izvaja številne delavnice, seminarje ter team buildinge.



Sneža Vidovič, Sadhana, center za izobraževanje in svetovanje, d.o.o.

JOGA NA DELOVNEM MESTU

Joga je kompleksen sistem, predvsem pa praktično orodje, ki izboljša kvaliteto življenja. Jogo kot učinkovito antistresno tehniko priporočajo številni zdravniki, vse več podjetji in organizacij pa jo vključujejo na delovno mesto.

Ali ste vedeli?

- Na naše vsakodnevno počutje najbolj vplivajo optimalna telesna drža, pravilno dihanje in pozitivno razpoloženje. Za naše razpoloženje je značilno, da niha, saj to kaže na cikličnost živčnega sistema. S tem, da zavestno skrbimo za dobro počutje, pa lahko na nihanje razpoloženja vplivamo tudi sami.
- Da odpravite napetosti v hrbtu, je dovolj na dan le 20 minut izbranih vaj, na razpoloženje in hormonsko ravnovesje pa lahko pozitivno vplivate z izbranimi dihalnimi tehnikami, ki vam vzamejo le 10 minut.

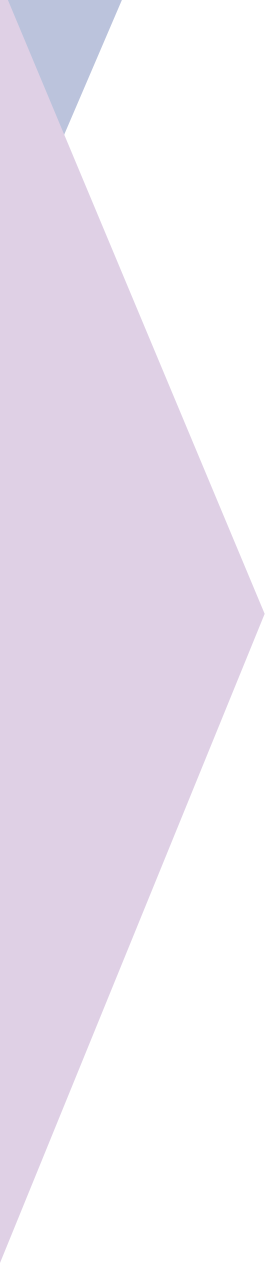
Pridite na delavnico, kjer se bomo naučili telesnih in dihalnih vaj za:

- odpravljanje napetosti v vratu in ramenskem obroču,
- lajšanje bolečin v križu,
- izboljšanje telesne drža,
- pravilno dihanje ter
- uravnavanje delovanja živčnega in hormonskega sistema.

V delavnici smo združili dva naša najbolj obiskana programa »Zdrava hrbtenica« in »Dihalne tehnike za hormonsko ravnovesje«. Oba programa izvajamo v številnih podjetjih in organizacijah po Sloveniji, kjer zaposleni poročajo o spodbudnih rezultatih na počutje.

OPOMBA: Za udeležbo na delavnici ne potrebujete športne opreme oziroma posebnih oblačil. Program je prilagojen delovnemu okolju (na primer pisarna, učilnica). Odsvetujemo pa zelo tesna, neprožna oblačila, ki onemogočajo trebušno dihanje.

Izvajalka, Sneža Vidovič, je univ. dipl. socialna delavka, mednarodno certificirana učiteljica joge in meditacije, ustanoviteljica in vodja joga studia Sadhana, NLP Master Coach, predavateljica in avtorica številnih delavnic za osebno in duhovno rast. Več kot dvajset let deluje na področju joge, somatike in programov za zdravje na delovnem mestu. Za posameznike in podjetja izvaja predavanja, tečaje in delavnice v Sloveniji in tujini, na katerih povezuje jogo, pozitivno psihologijo, NLP in somatiko.



Lined writing area consisting of 28 horizontal lines.



dr. **Tanja Kajtna**, univ. dipl. psih., Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

VODENJE VISOKO USPOSABLJENIH DELAVCEV

O socialni moči, ki jo ima neka oseba nad drugo, govorimo takrat, ko lahko prva s svojim vedenjem pri drugi povzroči določeno spremembo (Gross, 2003). Pri tem sta pomembni dve komponenti, ki skupaj določata motivacijsko osnovo moči: izvori moči, s katerimi razpolaga oseba, ki vpliva, in različne potrebe osebe, na katero je vplivanje usmerjeno. V našem primeru gre torej za ravnatelja oziroma vodstvenega delavca na šoli, ki vpliva na pedagoškega delavca oziroma zaposlenega na šoli, pri čemer moramo upoštevati značilnosti obeh. V primeru vodenja visoko izobraženega in sposobnega kadra, kot je primer v šolstvu, je potrebno znati izrazito previdno izbirati obliko socialne moči, saj lahko napačen način vplivanja povzroči izrazit odpor ter pripelje do manjše aktivnosti in neizkoriščenega potenciala zaposlenih. French in Raven (1959, v Bečaj, 1997) opredeljujeta naslednje vire moči, med katerimi moramo pazljivo izbirati – moč nagrajevanja je odvisna od tega, kako sposobnost nagrajevanja zaznava delavec, moč prisiljevanja ali moč kaznovanja značilno vzdržuje in stopnjuje delavčevo odvisnost in zmanjšuje privlačnost vodje, lahko pa je učinkovita v obliki postavljanja pravil, s katerimi se vsi udeleženi strinjajo. Tretja je moč legitimnosti, ki predvideva, da delavec vodji priznava določene pravice zaradi njegovega položaja in posameznikovih osebnih vrednot. Vse to so oblike vplivanja, ki načeloma lahko učinkujejo le kratek čas, jih pa zaradi tega ne smemo spregledati, le uporabiti jih je potrebno v ustrezni situaciji. Poznamo pa še tri oblike moči, katerih vpliv je zaradi večje vključenosti vodenega bolj dolgotrajen – referenčno moč je moč dobrega odnosa in temelji na identifikaciji delavca z vodjo ter privlačnosti, ki se je vodeni morda niti ne zaveda. Peta moč je moč ekspertnosti – vodeni bo vodji sledil, ker si je slednji zgradil ugled kot strokovnjak na svojem področju; zadnja pa je moč informiranosti ali informacijska moč, ki stopi v veljavo takrat, ko na vodenega deluje sama prepričljivost informacije. Na podlagi poznavanja različnih socialnih moči lahko le-te primerjamo z bolj klasičnimi opredelitvami vodenja, kot so avtokratični in demokratični stil vodenja (Rot, 1983), ter izoblikujemo jasne napotke za delo z različnimi skupinami vodenih.

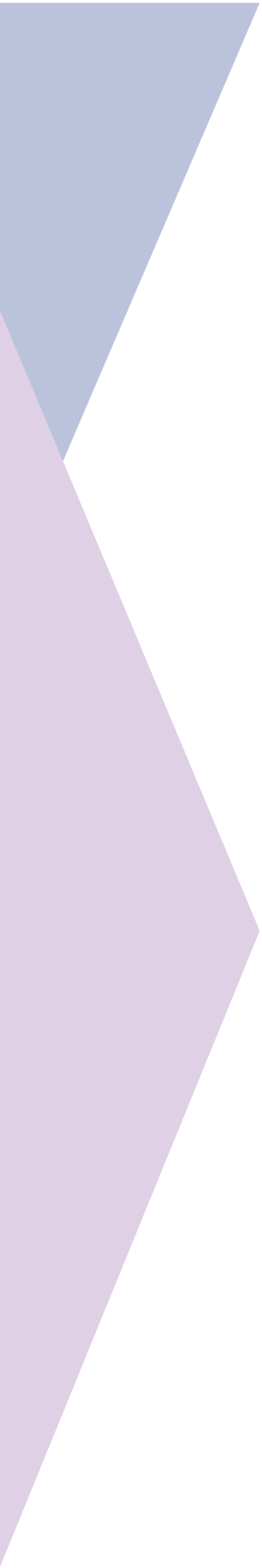
Viri:

Bečaj, J. (1997). *Temelji socialnega vplivanja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Gross, R. (2003). *Key studies in psychology*, 4th edition. Bristol: Hodder & Stoughton.

Rot, N. (1983). *Socijalna interakcija I*. Beograd: Društvo psihologa SR Srbije.

Dr. Tanja Kajtna je doktorica psiholoških znanosti, s športno psihologijo se ukvarja vse od zadnjih let dodiplomskega študija psihologije, vse teme (njene diplomske naloge, magistrskega dela in doktorske disertacije) so izhajale s področja psihologije športa. Že vrsto let sodeluje s številnimi vrhunskimi športniki – plavalci, smučarji, atleti, teniški igralci, športniki invalidi in umetnostnimi drsalci, izkušnje pa ima tudi v delu s številnimi drugimi športi – in raziskovalni vidiki psihologije športa so ji bili vedno v pomoč pri praktičnem delu, predvsem pri psihološki pripravi športnikov. V svoje delo poleg fenomenološkega pristopa vključuje pristope vedenjsko-kognitivne terapije in hipnoterapije. Njeno globoko zanimanje za to področje izhaja iz lastnih izkušenj v športu, ki jih je dobila kot tekmovalka in trenerka, pa tudi iz osebnega prepričanja, da lahko stvari spremenimo, če si to le dovolj močno želimo in smo v to pripravljeni vložiti dovolj truda. Zaposlena je na Fakulteti za šport kot asistentka na Katedri za psihologijo športa in je predsednica Sekcije za psihologijo športa pri Društvu psihologov Slovenije.





dr. **Štefan Žun**, Osnovna šola Bistrica

PROMOCIJA ZDRAVJA V OSNOVNI ŠOLI BISTRICA

Pravne temelje promociji zdravja na delovnem mestu podaja Zakon o varnosti in zdravju pri delu (povzeto po: ZVZD-1, 2011). V skladu s 6. in 32. členom zakona mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja le-tega, kar pomeni, da izvaja določene aktivnosti in ukrepe, da se ohranja in krepi telesno in duševno zdravje delavcev. Delodajalec mora promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati tudi v izjavi o varnosti z oceno tveganja (povzeto po: ZVZD-1, 2011). Kljub temu da je izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu za delodajalca obvezujoče, pa je vključitev delavcev v program prostovoljna. Promocija zdravja na delovnem mestu je aktivna podpora delodajalcev pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih, kar je v interesu tako delodajalcev kot zaposlenih.

Učinkovito izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu je pogojeno z upoštevanjem ključnih korakov: od oblikovanja skupine, priprave ocene potreb, oblikovanja programa do njegovega izvajanja, spremljanja in evalvacije. Osnovna šola Bistrica že izvaja promocijo zdravja na delovnem mestu, kljub temu pa je bilo skozi izvedeno oceno potreb ugotovljeno, da lahko na več načinov še izboljša svoje delovanje na tem področju.

Izvedena ocena potreb v Osnovni šoli Bistrica je pokazala nekatere dobro izvedene aktivnosti, predvsem na področju zdravega prehranjevanja, istočasno pa je izpostavila tudi priložnosti za izboljšavo, ki bi jih na šoli lahko izpeljali brez dodatnega oziroma z minimalnim finančnim vložkom. Ključnega pomena za dobro izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu je namreč uspešna komunikacija med vodstvom in zaposlenimi ter dobra organizacija dela. Za uspešno izvajanje programa morajo biti zaposleni, skupaj z vodstvom, vanj vključeni že v fazi načrtovanja. Pri tem je bistveno, da so zaposleni vključeni v sam proces pod enakimi pogoji ter da se njihove potrebe in stališča glede izboljšav organizacije dela in delovnega področja upoštevajo.

Za učinkovito promocijo zdravja na delovnem mestu je potrebna zavezanost delodajalcev, ki morajo zagotavljati zdrave organizacijske in okoljske razmere, kot tudi zaposlenih, ki naj dejavno sodelujejo v programu promocije zdravja na delovnem mestu.

Dr. Štefan Žun se je na začetku svoje poslovne poti zaposlil v tovarni Iskra OTC, kjer je opravil pripravnništvo, nato pa se je zaposlil v šolstvu. Pedagoško-andragoško izobrazbo je pridobil na Filozofski fakulteti v Ljubljani leta 1993 in se s tem usposobil za izvajanje pedagoškega procesa v osnovnem in srednjem šolstvu, nato se je še dodatno izobraževal v okviru socialno-pedagoške dokvalifikacije na Pedagoški fakulteti v Ljubljani in se usposobil za poučevanje otrok in mladostnikov z motnjami vedenja in osebnosti. Leta 2006 mu je minister za šolstvo, na osnovi njegovega dodatnega dela in prizadevanja v šolstvu podelil naziv svetnik.

Od šolskega leta 2005/2006 dalje je ravnatelj Osnovne šole Bistrica in se redno udeležuje programov pri Šoli za ravnatelje, aktiven je tudi kot višješolski predavatelj na ŠC v Škofja Loka in ŠC Kranj.



KRATKA PREDSTAVITEV PREDAVANJA O HPV IN NACIONALNEM PROGRAMU CEPLJENJA V ŠOLAH

Okužba s HPV je ena najpogostejša spolno prenosljiva okužba. Večina spolno aktivnih ljudi, se bo v življenju vsaj 1x okužila s HPV. Okužba s HPV je najpogostejša pri adolescentih in mlajših odraslih, starih od 15 do 25 let. Ker je to bolezen, ki jo lahko preprečimo, zato se je dobro o njej poučiti.

Humani papilomavirusi (HPV) so virusi, ki lahko povzročajo predrakave spremembe, raka materničnega vratu, nožnice, penisa, zunanjšega spolovila in zadnjika ter ustno-žrelnega prostora pri obeh spolih, lahko tudi anogenitalne bradavice in papilome grla. Obstaja več kot 200 vrst humanih papilomavirusov (HPV). Večina okužb s HPV sicer ne povzroča raka, vseeno pa so HPV virusi glavni vzrok za nastanek raka materničnega vratu, povezani pa so tudi z nastankom drugih rakov, tako pri moških, kot pri ženskah.

Kako veste, da ste okuženi s HPV virusom?

Virus je hitro prenosljiv. Okužite se lahko z enim spolnim odnosom s partnerjem, ki je lahko imel samo en spolni odnos z okuženo osebo. V večini primerov imunski sistem vašega telesa premaga okužbo s HPV, včasih pa govorimo o trajni okužbi s HPV. Po vsem svetu vsako leto odkrijejo raka materničnega vratu pri več kot 500.000 ženskah. V Sloveniji vsako leto približno 120 žensk zboli zaradi RMV od 30 do 40 pa jih zaradi njega umre.

HPV povzroči tudi približno 70 do 75 odstotkov primerov raka nožnice in 30 odstotkov primerov raka vulve pri ženskah ter približno 85 do 90 odstotkov primerov raka zadnjika in 90 odstotkov genitalnih bradavic pri ženskah in moških.

Ogrožena sta oba spola, tako ženske kot moški (npr. rak zadnjika in genitalne bradavice). Rak materničnega vratu je 3. najpogostejši rak pri ženskah med 15. in 45. letom (to so večkrat ženske v rodni dobi ali mame z majhnimi otroki), takoj za rakom dojk in kožnim melanomom.

Nacionalni program cepljenja proti HPV

Pred okužbo in sevi genitalnega HPV se lahko zaščitimo s cepljenjem. Cepljenje s cepivom za preprečevanje okužbe je bilo v Sloveniji uvedeno 2009 leta in je namenjeno deklicam v 6. razredu, starim 11 ali 12 let. (indicirano je tudi za fante, vendar še ni uvedeno v nacionalni program; ni krito s strani države). Vse deklice, ki so bile leta 2009 v 6. razredu in se do danes niso cepile, imajo možnost zastopnj cepljenja, t.i. »catch-up« kohorta.

Rak materničnega vratu je med raki res izjema, saj poznamo kar dva učinkovita javno zdravstvena ukrepa, s katerima ga lahko učinkovito preprečimo. Deklice, ki bodo cepljene proti okužbi s HPV in se bodo redno udeleževale presejalnega programa ZORA, bodo imele izjemno majhno tveganje, da bodo kadarkoli zbolele za tem rakom. Po uvedbi DP ZORA se je incidenca raka materničnega vratu v Sloveniji skoraj prepolovila.

Preberite več:

Vse kar morate vedeti o virusu HPV – večina okuženih nima simptomov:

<https://med.over.net/clanek/vse-kar-morate-vedeti-o-hpv-virusu>

O HPV in cepljenju z doc. dr. Nino Jančar, dr. med.

<https://med.over.net/clanek/o-hpv-in-cepljenju-z-doc-dr-nino-jancar-dr-med>

Rak materničnega vratu lahko preprečimo

<https://med.over.net/clanek/rak-maternicnega-vratu-lahko-preprecimo>

https://zora.onko-i.si/fileadmin/user_upload/dokumenti/publikacije/informativni_materiali/2017_knjižica HPV web.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=2oRsQmoF5ss>

Pripravila:

Urška Ivanuš, dr. med., spec. javnega zdravja

Vodja državnega programa ZORA

Vodja oddelka za presajanje raka





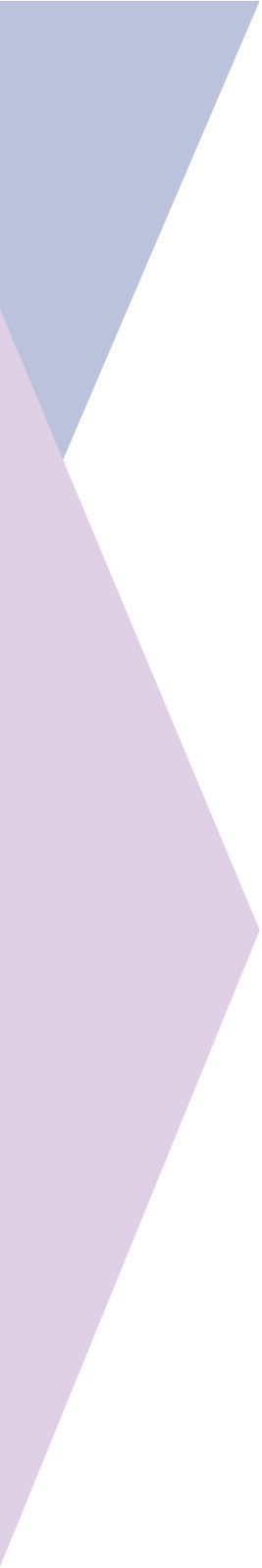
Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal lines.

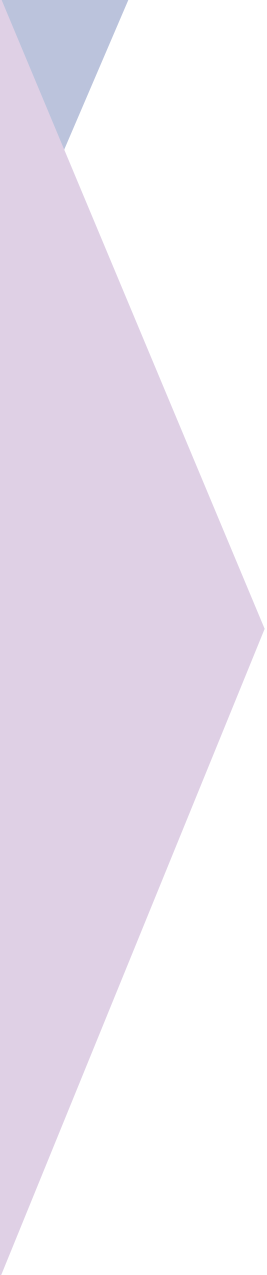


POMEN ZDRAVJA ZA VODENJE V 21. STOLETIJU
 Nadaljevalni program Šole za ravnateljje
 Gradivo za udeležence



A series of horizontal lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.









Šola za ravnatelje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD



**NADALJEVALNI PROGRAM
ŠOLE ZA RAVNATELJE**

Pomen zdravja za vodenje v 21. stoletju

Gradivo za udeležence

22. in 23. januar 2019, Portorož