

Przedmiot: **Kompetencje społeczne.**

Prowadząca: **K.Brzozowska**

Zjazdy: **19.04.2020**

Temat: **5 nowoczesnych sposobów na pokonanie stresu w pracy.** - 1 godzina

Temat: **Co to jest kształcenie ustawiczne.** - 2 godziny

Temat: **Placówki kształcenia ustawicznego.** - 1 godzina

5 nowoczesnych sposobów na pokonanie stresu w pracy.

Wysoka presja, przepracowanie, brak czasu na odpoczynek- tak często wygląda rzeczywistość w polskich korporacjach. Kilka głębokich oddechów czy spędzenie kilkunastu minut na słuchaniu rytmicznej muzyki może nie wystarczyć, by poradzić sobie z długotrwałym stresem. O jakich innych metodach na pokonanie stresu mówi się głośno dziś?

Floating

Zwany przez wielu terapią R.E.S.T to ostatnio bardzo popularna metoda relaksacji i rehabilitacji odbywająca się w specjalnych kabinach relaksacyjnych. W ich wnętrzu bodźce zewnętrzne zostały ograniczone do minimum. W komorze deprywacyjnej nic nie widać i prawie nic nie słysząc, nie czuć sił grawitacji, ciepła, ani zimna. W trakcie sesji ciało człowieka unosi się samoczynnie na powierzchni gęstego roztworu soli o nazwie Epsom dzięki czemu nie trzeba podejmować żadnego wysiłku. Jako, że w czasie sesji wytwarzane zostają fale alfa i theta technika ta sprzyja głębokiemu relaksowi. Warunki panujące w komorze sprzyjają wyciszeniu się, regeneracji i czerpaniu radości z bycia „tu i teraz”. Ta forma terapii znana na całym świecie jest dostępna w Polsce m.in. w Krakowie, Warszawie czy Poznaniu.

Arteterapia

Rozumiana jako leczenie przez sztukę wykorzystywana jest często jako forma psychoterapii. Prowadzący warsztaty przekonują, że by czerpać maksymalne korzyści z praktykowania tej metody nie potrzeba ani zdolności artystycznych ani wcześniejszych doświadczeń. Muzyka, fotografia, glina, taniec- to tylko kilka z możliwości, z których możesz skorzystać w czasie arteterapii. Podobnie jak w starożytnym „katharsis” w czasie terapii najważniejszy jest moment „wyrzucenia z siebie” negatywnych, skumulowanych emocji. Obcowanie ze sztuką pozwala w leczeniu nerwic, depresji, pozbyciu się lęków, zahamowań, redukcji stresu. To także

wspaniała inwestycja w swój rozwój osobisty, kształtowanie osobowości, radzenia sobie ze swoją sferą emocjonalną.

EFT (Technika Emocjonalnej Wolności)

Powszechnie znana również pod nazwą „tappingu emocjonalnego” oraz „psychologicznej akupunktury” to metoda polegająca na opukiwaniu konkretnych punktów na ciele. Zakłada ona, że wszystkie negatywne emocje są skutkiem zaburzenia systemu energetycznego ciała. Pojawiająca się blokada w tym systemie uzewnętrznia się w postaci negatywnych emocji. Metoda EFT łączy w sobie tradycyjną, chińską medycynę z osiągnięciami z dziedziny fizyki i dzięki temu pomaga zredukować stres wpływając na cztery poziomy.

Istnieje tu możliwość pracy zarówno z jednym, najbardziej stresującym obszarem lub podejścia bardziej holistycznego, dzięki któremu można skuteczniej i szybciej poradzić sobie ze stresem w całym ciele.

Mindfulness

To praca zarówno z ciałem jak i myślami i emocjami, by bardziej umiejętnie kierować swoją uwagę. Najbardziej znanym treningiem opartym na mindfulness jest Trening Redukcji Stresu oparty na Uważności autorstwa Jona Kabata-Zinna z 1979 roku. Pozwala on na rozluźnienie napięcia w ciele, poprawę koncentracji, obniżenie zmęczenia, wyciszenie się. Jest pomocny w leczeniu nerwicy, depresji, a także przewlekłego zmęczenia czy syndromu wypalenia zawodowego. Dlatego też pozwala na lepsze rozwiązywanie konfliktów w miejscu pracy, spokojniejsze reakcje na sytuacje stresowe i daje lepsze umiejętności komunikacyjne.

Nie tylko melisa

Gdyby zapytać przypadkowo spotkanych osób co jeść lub co pić, by zredukować stres to zapewne wielu wskazałoby na zioła takie jak melisa, rumianek, lawenda czy waleriana. Jako naturalne sposoby na uspokojenie i zmniejszenie napięcia znane są one bowiem od wieków. Najnowsze badania dowodzą jednak, że nie tylko zioła działają uspokajająco. Naukowcy z Toronto: Dr Chen-Bo-Zhong i Geoffrey Leonardelli udowodnili, że w obniżeniu poziomu stresu sprzyja ... rosół jako, że po jego zjedzeniu podwyższeniu ulega poziom tzw. hormonu szczęścia w organizmie. Według innych badań zniwelować stres i zmęczenie można jedząc melony, a to dzięki enzymowi zawartemu w tych owocach zwanemu dysmutazą ponadtlenkową, który w sposób naturalny zmniejsza stres i napięcie.

Amerykańscy badacze pracujący na Pennsylvania State University mają dowody na to, że reakcje na stres pozwalają przewidzieć w jakim zdrowiu pozostaniemy po upływie 10 lat. Silny stres to ryzyko bólów artretycznych oraz tych związanych z funkcjonowaniem układu krwionośnego. Dlatego też warto zastanowić się nad skorzystaniem z metod obniżających napięcie i zrelaksować się, co na pewno przyczyni się do zwiększonej wydajności w pracy, kreatywności i oczywiście lepszego zdrowia.

Co to jest kształcenie ustawiczne?

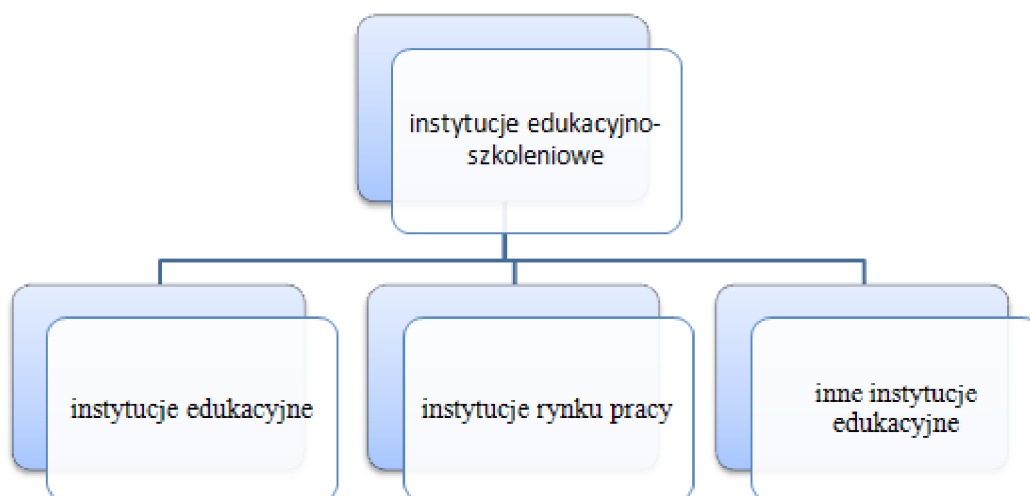
Żyjemy w epoce ciągłych przemian zachodzących w każdej dziedzinie naszego życia.. Postęp technologiczny wymusza konieczność dopasowania się do nowych zadań oraz zmiennej organizacji pracy. Zachodzi więc potrzeba doksztalcania się bez względu na wiek i zajmowane stanowisko. Czym jest kształcenie ustawiczne? Jakie ma ono znaczenie?

Co to jest kształcenie ustawiczne- definicja

Funkcjonuje wiele definicji kształcenia ustawicznego. Nazywana jest ono również „edukacją całożyciową”, „edukacją ustawiczną” oraz „uczeniem się przez całe życie”. Odnosi się ono do procesu odnawiania, pozyskiwania i uzupełniania wiedzy ogólnej i kwalifikacji zawodowych jednostki. Kształcenie to skierowane jest do osób dorosłych i trwa przez całe życie.

Możliwości kształcenia ustawicznego

W Polsce znaleźć można bardzo dużo ofert edukacyjnych skierowanych do osób dorosłych. Umownie instytucje, które świadczą usługi edukacyjne dorosłym można podzielić na trzy grupy:



W tym podziale w poczet instytucji edukacyjnych zalicza się zarówno szkoły dla dorosłych, placówki kształcenia ustawicznego jak i praktycznego, ośrodki doskonalenia zawodowego, uczelnie wyższe czy uniwersytety trzeciego wieku

Instytucje rynku pracy to z kolei wszelkie instytucje szkoleniowe, agencje zatrudnienia czy państwowe służby zatrudnienia

Do innych instytucji edukacyjnych zalicza się natomiast spółki, fundacje, stowarzyszenia itp.

Uczenie się w dorosłości może się odbywać zarówno w trybie dziennym jak i wieczorowym, zaocznym i eksternistycznym. W ostatnich latach, dzięki

wykorzystaniu nowoczesnych technologii edukacja ustawiczna może się odbywać także w trybie e-learning lub mieszanym. Nauczanie zdalne to duża oszczędność pieniędzy i czasu, możliwość połączenia edukacji z pracą zawodową, a przede wszystkim także ogromna szansa na zdobycie wiedzy i przekonanie się co to jest kształcenie ustawiczne przez osoby niepełnosprawne, które wciąż mają utrudnione warunki kształcenia tradycyjnego. Elastyczność godzin nauki oraz możliwość uczenia się w dowolnym miejscu sprawia, iż jest to atrakcyjna forma zdobywania nowych kwalifikacji.

Kształcenie ustawiczne pracowników

Inwestowanie w swoich pracowników, jak przekonują specjaliści prędzej czy później się zwróci. Dobrze przeszkoleni pracownicy to pracownicy, którzy lepiej realizują swoje zadania, a dzięki temu firma staje się znacznie bardziej konkurencyjna, a efektywność pracy wzrasta. Pracownicy są bardziej zmotywowani do pracy, bardziej elastyczni i lepiej znoszą zmiany organizacyjne w firmie, częściej też identyfikują się z firmą rozumiejąc jej cele i misję. Zgodnie z prawem wszyscy mają równy dostęp do kształcenia ustawicznego. Przepisy nakładają na pracodawców konieczność równego traktowania pracowników w zakresie dostępu do różnych form kształcenia. Rada Europejska w celu promowania kształcenia ustawicznego zarządziła m.in. zmniejszenie opłat na kształcenie ustawiczne pracowników, wliczenie czasu przeznaczanego na szkolenie do czasu pracy czy nadzorowanie systemu przygotowania pracowników do pracy.

Co można osiągnąć dzięki kształceniu ustawicznemu

Rozwój edukacji ustawicznej jest współcześnie skutecznym narzędziem mającym na celu przeciwdziałanie bezrobociu, a także wykluczeniu społecznemu. Wiele korzyści z kształcenia ustawicznego może uzyskać każdy z nas indywidualnie, a mianowicie:

- łatwiejszy dostęp do nowoczesnych technologii
- możliwość poznania wielu ciekawych osób
- większe poczucie pewności siebie i pokonywanie granic
- poczucie wykorzystania swojego potencjału i samorealizacji
- lepsza pamięć i kondycja umysłu (zwłaszcza u osób starszych)
- większa elastyczność zawodowa
- większe szanse na lepszą pracę
- zazwyczaj wyższe dochody, a co się z tym wiąże wyższy standard życia

Kształcenie ustawiczne ma istotne znaczenie zarówno dla jakości życia codziennego jak również pełnienia ról w pracy. W Polsce za krzewienie idei uczenia się przez całe życie odpowiada Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Dzięki wszechstronnej akcji promocyjnej dziś każdy wie już co to jest kształcenie ustawiczne. Prawo zapewnia równe warunki dostępu do niego bez względu na wiek, płeć itp. Edukacja ustawiczna pozwala nie tylko na znalezienie satysfakcjonującej pracy, ale także realizację własnych zainteresowań, aspiracji, rozwoju osobistego.

Różnorodne możliwości jakie daje kształcenie ustawiczne sprawia, że każdy bez względu na to jakie stanowisko zajmuje i ile ma lat czy jakie ma zainteresowania może zawsze znaleźć w gąszczu ofert tę najbardziej odpowiednią dla siebie.

**Funkcjonowanie
placówek oświatowo- wychowawczych
i placówek kształcenia ustawicznego
w systemie oświaty**

System oświaty obejmuje:

- ✓ **placówki oświatowo-wychowawcze**, w tym szkolne schroniska młodzieżowe, umożliwiające rozwijanie zainteresowań i uzdolnień oraz korzystanie z różnych form wypoczynku i organizacji czasu wolnego;
- ✓ **placówki kształcenia ustawicznego**, placówki kształcenia praktycznego oraz ośrodki dokształcania i doskonalenia zawodowego, umożliwiające uzyskanie i uzupełnienie wiedzy, umiejętności i kwalifikacji zawodowych.

(art. 2 pkt.3 i 3a ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty Dz. U. j.t. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 ze zm.)



Kuratorium Oświaty w Warszawie

a) **publiczne placówki oświatowo-wychowawcze:**

placówki wychowania pozaszkolnego: pałace młodzieży, młodzieżowe domy kultury, międzyszkolne ośrodki sportowe, ogniska pracy pozaszkolnej, ogrody jordanowskie i pozaszkolne placówki specjalistyczne;

szkolne schroniska młodzieżowe: całoroczne i sezonowe,

[2 rozporządzenia MEN z dnia 12 maja 2011r. w sprawie rodzajów szczegółowych zasad działania placówek publicznych, warunków pobytu dzieci i młodzieży w tych placówkach oraz zasad odpłatności wnoszonej przez rodziców (Dz. U. z 2011 r. nr 109, poz. 631)]

b) **niepubliczne placówki oświatowo-wychowawcze**

[art. 82 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. j.t. z 2004 roku nr 256, poz. 2572 ze zm.)]

Kształcenie ustawiczne :

1. **szkoły dla dorosłych** - uzyskiwanie i uzupełnianie wiedzy, umiejętności i kwalifikacji zawodowych przez osoby, które spełniły obowiązek szkolny (*art. 3 pkt 15 i 16 cyt. ustawy*),
2. **formy pozaszkolne** - to formy uzyskiwania i uzupełniania wiedzy, umiejętności i kwalifikacji zawodowych w placówkach kształcenia ustawicznego, placówkach kształcenia praktycznego oraz ośrodkach doksztalcania i doskonalenia zawodowego, a także kwalifikacyjne kursy zawodowe (*art. 3 pkt 16 i 17 cyt. ustawy*).

a) publiczne placówki kształcenia ustawicznego.

[rozporządzenie MEN z dnia 11 stycznia 2012 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. z 2012 r., poz. 186 ze zm.)]

określa: warunki, organizację i tryb prowadzenia kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych oraz rodzaje tych form; warunki organizowania i prowadzenia kwalifikacyjnych kursów zawodowych ,

b) niepubliczne placówki kształcenia ustawicznego.

[art. 82 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. j.t. z 2004 r. nr 256, poz. 2572 ze zm.)]

- ❑ Utworzenie **niepublicznej placówki oświatowo-wychowawczej lub niepublicznej placówki kształcenia ustawicznego** następuje po uzyskaniu wpisu do ewidencji prowadzonej przez jednostki samorządu terytorialnego takie, jak powiat lub miasto na prawach powiatu.
- ❑ Kopie wydanych zaświadczeń o wpisie do ewidencji organ ewidencyjny obowiązany jest przekazać **właściwemu kuratorowi oświaty**, który m.in. sprawuje nadzór pedagogiczny nad publicznymi i niepublicznymi placówkami działającymi w systemie oświaty.

Zgłoszenie do ewidencji zawiera:

1. oznaczenie **osoby zamierzającej prowadzić placówkę**, jej miejsca zamieszkania lub siedziby;
2. określenie odpowiednio **typu i rodzaju placówki** oraz **daty rozpoczęcia jej funkcjonowania**;
3. wskazanie **miejsca prowadzenia placówki** (poświadczony tytułem prawnym do lokalu np. aktem własności, umową najmu, dzierżawy, użytkowania) oraz **informację o warunkach lokalowych** zapewniających:
 - a. możliwość prowadzenia zajęć dydaktyczno-wychowawczych;
 - b. realizację innych zajęć statutowych;
 - c. bezpieczne i higieniczne warunki nauki i pracy, zgodnie z odrębnymi przepisami (potwierdzone opiniami właściwego inspektora sanitarnego oraz państwowej straży pożarnej);
4. statut **placówki**;
5. dane dotyczące kwalifikacji dyrektora i wykładowców przewidzianych do zatrudnienia w danej placówce.

- ✓ **Dyrektorem** placówki niepublicznej nie musi być nauczyciel mianowany lub dyplomowany, może nim być osoba niebędąca nauczycielem.
- ✓ **Kadra dydaktyczna** winna posiadać kwalifikacje zawodowe odpowiednie do prowadzonego kształcenia ustawicznego.
- ✓ **Kadra dydaktyczna w placówkach publicznych powinna posiadać kwalifikacje wymagane od nauczycieli**, określone w przepisach w sprawie szczegółowych kwalifikacji wymaganych od nauczycieli oraz określenia szkół i wypadków, w których można zatrudnić nauczycieli niemających wyższego wykształcenia lub ukończonego zakładu kształcenia nauczycieli.

System oświaty **nie dopuszcza łączenia** zakresów działalności wymienionych w art. 2 pkt 3 i 3a ustawy o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r. (Dz. U. j.t. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 ze zm.), **czyli łączenia zakresów działalności placówek oświatowo-wychowawczych z zakresami działalności placówek kształcenia ustawicznego, placówek kształcenia praktycznego oraz ośrodków dokształcania i doskonalenia zawodowego.**

Kuratorium Oświaty w Warszawie

Działalność oświatowa **łącząca** zakresy działania niepublicznych placówek oświatowo – wychowawczych i niepublicznych placówek kształcenia ustawicznego, placówek kształcenia praktycznego oraz ośrodków dokształcania i doskonalenia zawodowego, może być podejmowana wyłącznie na zasadach określonych w przepisach **ustawy z dnia 2 lipca 2004 r. o swobodzie działalności gospodarczej** (Dz. U. z 2004 r. Nr 173, poz. 1807).

(art. 83a ustawy o systemie oświaty. z dnia 7 września 1991 roku. (Dz. U. j.t. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 ze zm.)

Kurator oświaty nie sprawuje nadzoru pedagogicznego nad działalnością oświatową prowadzoną przez podmioty na zasadach określonych w przepisach *ustawy o swobodzie działalności gospodarczej*, **chyba że działalność ta uzyskała akredytację, zgodnie z art. 68b ustawy o systemie oświaty.** Wówczas kurator oświaty sprawuje nadzór nad tymi formami, dla których przyznana została akredytacja.



Dziękuję za uwagę

Wydział Kształcenia Ponadgimnazjalnego i Ustawicznego
Kuratorium Oświaty w Warszawie