**SPECIFIKACIJA sklopa usposabljanj**

**»Vitalna zrela leta«**

Predmet naročila

Sklop Vitalna zrela leta zajema 5 usposabljanj:

1. »Previharimo možgane«
2. »Urjenje spomina in možganskih funkcij«
3. »Aktivna in zdrava dolgoživost«
4. »Medgeneracijska harmonija v delovnem okolju«
5. »Uradni postopek upokojitve«

Naročilo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus, v okviru operacije »Usposabljanje javnih uslužbencev za kompetence prihodnosti«.

Opis usposabljanj

1. **Previharimo možgane**

**Ciljna skupina in namen:** usposabljanje je namenjeno javnim uslužbencem za izboljšanje poznavanja delovanja možganov.

**Trajanje:**

* izvedba v živo: 4 pedagoške ure
* izvedba na daljavo: 4 pedagoške ure

**Cilja:**

* spoznati delovanje možganov in njihove neskončne univerzalnosti
* spoznati demenco in ravnanje v stiku z njo

**Vsebina:**

* predstavitev možganov in njihovega delovanja
* kako se možgani spreminjajo s starostjo
* kako upočasniti staranje možganov
* kognitivna rezerva in kognitivni trening možganov
* o stresu – kako ga prepoznati, kaj storiti
* kaj je demenca, kako se začne in kako jo prepoznamo
* oblike demence
* bolnik kot človek z dostojanstvom, pravice oseb z demenco
* podpora obolelim in njihovim svojcem

**Oblike in metode dela:** usposabljanje poteka v obliki **delavnice v živo ali na daljavo** (v dogovoru z naročnikom). V obeh primerih mora biti **poudarjena aktivna vloga udeležencev (praktične vaje, primeri dobrih praks, reševanje problemov, diskusija,** simulacije, kvizi ipd.). Priporočamo, da izvajalec v izvedbo usposabljanja vključi tudi delo na daljavo pred izvedbo delavnice ali po njej (npr. videofilm, vprašalnik, e-gradivo).

Usposabljanje mora potekati v skladu z navodili in didaktičnimi smernicami za izvajalce usposabljanj na Upravni akademiji, objavljenimi na spletni strani Upravne akademije: <https://ua.gov.si/o-nas/za-izvajalce-usposabljanj/>

1. **Urjenje spomina in možganskih funkcij**

**Ciljna skupina in namen:** usposabljanje je namenjeno javnim uslužbencem, ki želijo spoznati nevroplastičnost možganov in pomen učenja.

**Trajanje:**

* izvedba v živo: 4 pedagoške ure
* izvedba na daljavo: 4 pedagoške ure

**Cilj:**

* spoznati vaje in nasvete, ki lahko ohranijo spomin in pozornost

**Vsebina:**

* kratka predstavitev delovanja, staranja in nevroplastičnosti možganov
* kako lahko z življenjskim slogom zaščitimo možgane in krepimo miselne funkcije
* vaje za krepitev in ohranjanje spomina, pozornosti in socialne inteligence (pogovorne, pisne in gibalne vaje; digitalni mediji)
* nevrobika: povezava čutov in spomina, leve in desne polovica možganov - med mitom in realnostjo
* na kratko o demenci

**Oblike in metode dela:** usposabljanje poteka v obliki **delavnice v živo ali na daljavo** (v dogovoru z naročnikom), na kateri se prepletata razlaga in vaje. V obeh primerih mora biti **poudarjena aktivna vloga udeležencev (praktične vaje, primeri dobrih praks, reševanje problemov, diskusija,** simulacije, kvizi ipd.). Priporočamo, da izvajalec v izvedbo usposabljanja vključi tudi delo na daljavo pred izvedbo delavnice ali po njej (npr. videofilm, vprašalnik, e-gradivo).

Usposabljanje mora potekati v skladu z navodili in didaktičnimi smernicami za izvajalce usposabljanj na Upravni akademiji, objavljenimi na spletni strani Upravne akademije: <https://ua.gov.si/o-nas/za-izvajalce-usposabljanj/>

1. **Aktivna in zdrava dolgoživost**

**Ciljna skupina in namen:** usposabljanje je namenjeno javnim uslužbencem za prepoznavanje pomena zdravega načina življenja.

**Trajanje:**

* izvedba v živo: 4 pedagoške ure
* izvedba na daljavo: 4 pedagoške ure

**Cilj:**

* spoznati zdrav način življenja v tretjem življenjskem obdobju

**Vsebina:**

* fizične in kognitivne spremembe v procesu staranja
* pomen zdravega življenjskega sloga
* kaj lahko storimo sami, da bomo kljub letom ostali vitalni, zdravi in aktivni
* vzdrževanje telesne aktivnosti in aktivno preživljanje prostega časa celo skozi vse leto
* telovadba na delovnem mestu in doma
* zdrava in prilagojena prehrana
* hrana za možgane

**Oblike in metode dela:** usposabljanje poteka v obliki **delavnice v živo ali na daljavo** (v dogovoru z naročnikom). V obeh primerih mora biti **poudarjena aktivna vloga udeležencev (praktične vaje, primeri dobrih praks, reševanje problemov, diskusija,** simulacije, kvizi ipd.). Priporočamo, da izvajalec v izvedbo usposabljanja vključi tudi delo na daljavo pred izvedbo delavnice ali po njej (npr. videofilm, vprašalnik, e-gradivo).

Usposabljanje mora potekati v skladu z navodili in didaktičnimi smernicami za izvajalce usposabljanj na Upravni akademiji, objavljenimi na spletni strani Upravne akademije: <https://ua.gov.si/o-nas/za-izvajalce-usposabljanj/>

1. **Medgeneracijska harmonija v delovnem okolju**

**Ciljna skupina in namen:** usposabljanje je namenjeno javnim uslužbencem.

**Trajanje:**

* izvedba v živo: 5 pedagoških ur
* izvedba na daljavo: 5 pedagoških ur

**Cilji:**

* prepoznati prednosti, ki jih prinaša sodelovanje med generacijami.
* razumeti razlike v vrednotah, delovnih slogih in komunikaciji med generacijami
* naučiti se uporabe inovativnih orodij za izboljšanje sodelovanja in komunikacije

**Vsebina:**

**Generacije v delovnem okolju**

* predstavitev značilnosti in vrednot različnih generacij: tradicionalisti, "baby boomerji", generacija X, milenijci, generacija Z,
* vpliv družbenih sprememb na generacijske razlike.

**Pomen vrednot in medgeneracijskih razlik**

* analiza, kako posamezne vrednote vplivajo na delo, motivacijo in sodelovanje.
* raziskovanje stereotipov in njihov vpliv na medsebojno razumevanje.

**Orodja za medgeneracijsko sodelovanje**

* mentorske sheme: prenos znanja med generacijami.
* krožno zaposlovanje: omogočanje menjave vlog med zaposlenimi različnih starosti.
* model "delitev delovnega mesta": krepitev partnerstva med generacijami.

**Komunikacija in sodelovanje**

* uspešne tehnike medgeneracijske komunikacije: aktivno poslušanje, povratna informacija.
* digitalna in analogna orodja za izboljšanje komunikacije.

**Gradnja medgeneracijske solidarnosti**

* pomen sodelovanja za inovacije in reševanje izzivov.
* primeri dobrih praks medgeneracijskega sodelovanja v Sloveniji in tujini.

**Oblike in metode dela:** usposabljanje poteka v obliki **delavnice v živo ali na daljavo** (v dogovoru z naročnikom). V obeh primerih mora biti **poudarjena aktivna vloga udeležencev (praktične vaje, primeri dobrih praks, reševanje problemov, diskusija,** simulacije, kvizi ipd.). Priporočamo, da izvajalec v izvedbo usposabljanja vključi tudi delo na daljavo pred izvedbo delavnice ali po njej (npr. videofilm, vprašalnik, e-gradivo).

Usposabljanje mora potekati v skladu z navodili in didaktičnimi smernicami za izvajalce usposabljanj na Upravni akademiji, objavljenimi na spletni strani Upravne akademije: <https://ua.gov.si/o-nas/za-izvajalce-usposabljanj/>

1. **Uradni postopek upokojitve**

**Ciljna skupina in namen:** usposabljanje je namenjeno javnim uslužbencem.

**Trajanje:**

* izvedba v živo: 4 pedagoške ure
* izvedba na daljavo: 4 pedagoške ure

**Cilj:**

* spoznati zakonske podlage in možnosti upokojitve

**Vsebina:**

* zakonska podlaga upokojitve
* upokojitvena starost in pogoji starostne upokojitve
* drugi načini upokojitve (invalidske, predčasne, delne, …)
* uradni in človeški pristop v postopku upokojitve

**Oblike in metode dela:** usposabljanje poteka v obliki **delavnice v živo ali na daljavo** (v dogovoru z naročnikom), pri čemer izvajalec večinoma predava, udeleženci pa snov spoznavajo in spremljajo. Udeležence vključuje z zastavljanjem vprašanj in diskusijo. Pri usposabljanju na daljavo za to uporablja ustrezna orodja **('klepet', ankete, kvizi** ipd.).

Usposabljanje mora potekati v skladu z navodili in didaktičnimi smernicami za izvajalce usposabljanj na Upravni akademiji, objavljenimi na spletni strani Upravne akademije: <https://ua.gov.si/o-nas/za-izvajalce-usposabljanj/>

Ponudniki

Ponudniki so lahko fizične in pravne osebe javnega ali zasebnega prava.

Dinamika izvajanja

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Usposabljanje | **Skupno št. izvedb v času trajanja pogodbe** | **v živo** | **na daljavo** |
| 1. Previharimo možgane | 6 | 4 ped. ur | 4 ped. ur |
| 1. Aktivna in zdrava dolgoživost | 6 | 4 ped. ur | 4 ped. ur |
| 1. Urjenje spomina in možganskih funkcij | 6 | 4 ped. ur | 4 ped. ur |
| 1. Medgeneracijska harmonija v delovnem okolju | 4 | 5 ped. ur | 5 ped. ur |
| 1. Uradni postopek upokojitve | 6 | 4 ped. ur | 4 ped. ur |

Dejansko število izvedb posameznega usposabljanja je odvisno od potreb, zato je v specifikacijah opredeljeno predvideno število izvedb. Za dinamiko izvajanja posameznega usposabljanja se bosta sproti dogovarjali kontaktna oseba naročnika in izvajalec.

Kraj izvedbe usposabljanja

Izvajanje poteka na lokacijah v Ljubljani in drugih krajih v Sloveniji ali na daljavo.

Predstavitev usposabljanj

Ponudnik, ki izpolnjuje vse zahtevane pogoje, predstavnikom Upravne akademije Ministrstva za javno upravo na njihovo zahtevo pred podpisom pogodbe zagotovi krajšo podrobnejšo predstavitev programa modula in učnih metod. V primeru zavrnitve predhodne predstavitve ponudba ponudnika ne bo upoštevana.

Pogodba

Izbrani ponudnik za usposabljanje mora podpisati pogodbo v roku 15 dni od prejema podpisane pogodbe s strani naročnika. Veljavnost pogodbe je do porabe načrtovanih sredstev v višini **16.274,80 EUR z DDV** oziroma ne dlje kot **do 31. 12. 2026**.