

INTINITI
POSLOVNO

STROKOVNO USPOSABLJANJE in DOŽIVETJE

Inovativna metodologija Intiniti strokovnega usposabljanja na doživetju s čuječnostjo

TRAJNOSTNI RAZVOJ NA DOŽIVETJU S ČUJEČNOSTJO PO KONCEPTU INTINITI

Transformativno učenje, ki vodi v preobrazbo navad v vsakdanjem življenju -
inovativna metodologija usposabljanja v oljčniku

~ za zaposlene v vzgoji in izobraževanju ~

PROGRAM:

Trajanje: 9 pedagoških ur

1. DAN:

3 pedagoške ure

[online](#)

Termin: torek, 22. 8. 2023 od 16:00 do 18:15

Pred udeležbo v naravi bo, kot priprava na glavno srečanje, predstavljen teoretični pomen strokovnega usposabljanja.

Predstavitve pomena trajnostnega razvoja, čuječnosti in ključnih gradnikov Intiniti inovativnih programov za podajanja snovi / učenja na izviren način.

2. DAN:

4 pedagoške ure

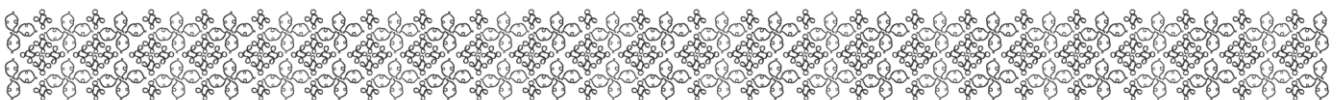
[oljčnik *Villa eva extra virgin eco olive oil*](#),

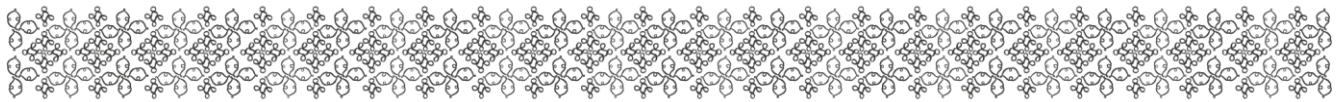
[Kozana, Brda](#)

Termin: petek, 25. 8. 2023 od 15:30 do 19:30

Izkustveno strokovno usposabljanje na Intiniti Olive oil Bliss doživetja s čuječnostjo na podeželju

Poleg teoretičnega znanja, boste udeleženci na doživetju [Intiniti Olive oil Bliss](#), ki združuje psihoterapevtsko znanost, čuječnost, oljkarstvo, glasbo, gibanje in ples, literaturo o oljkah in oljčnemu olju ter naravo (pokrajina, ojlka, oljčnik, naravna dediščina, enogastronomija, 4 elemente, telo) imeli lastno izkustvo kako oblikovati podobne kreativne programe s prenosom znanja v prakso pri svojem delu in uporabo v razredu in drugje.





Srečanje na terenu se izvaja v obliki zgodbe, po ustnem izročilu domačinov in ob strokovni literaturi ter glasbi. Z vključevanjem znanosti - psihoterapije in prakse čuječnosti - popelje v spoznavanje samega sebe in lokalne dediščine na za udeleženca privlačen, osebni, empatični način. Celotno izkušnjo in znanje boste lahko uporabili pri vzpostavljanju optimalnega učnega okolja ali pri razvoju drugih trajnostnih programov.

Doživetje Intiniti Olive oil Bliss dviga zavedanje zvestobi lastnim koreninam. Zastavljeno in izvedeno je na način, da v osnovi zvesto naravi, kulturi in ljudem območja, kjer se izvaja. Lokalno identiteto vključuje na privlačen in motivacijski način ter tako spodbuja k lastni avtonomnosti.

Doživetje s čuječnostjo, ki ima močno izraženo doživlajsko / izkustveno noto, vas bo nagovorilo tudi na čustveni in izkustveni ravni. Lokalni dediščini dodaja lastno noto z ozaveščanjem notranjih stanj ob hkratnem zaznavanju prostora, ostalih udeležencev doživetja in lokalnih ponudnikov.

3. DAN:

2 pedagoški uri

online

Termin: torek, 29. 8. 2023 od 16:00 do 17:30

Zaključna refleksija in oblikovanje možnosti za prenos znanja v prakso

Zaključili bomo z interakcijo z intervizijo in postavljanjem smernic za prenos pridobljenega znanja v svoje področje delovanja / predmet učenja idr.

NAMEN PROGRAMA:

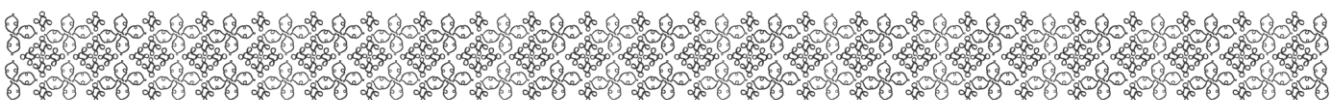
Inovacijski program širi zavedanje in razvija zavest o državni pripadnosti in nacionalni **identiteti** preko naravne in kulturne dediščine in vedenja o zgodovini Slovenije, njeni kulturi in njenih prebivalcih s prikazom življenja in dela kmeta, lokalne literature in glasbe ter drugih lokalnih specifik, s prakso čuječnosti in s psihoedukacijo.

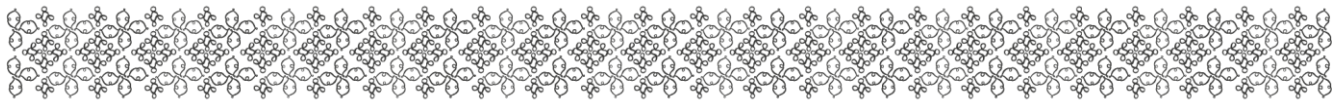
Namen je ozaveščanje pomena **trajnostnega razvoja** s poudarkom na **transformativnem učenju**, ki vodi v preobrazbo navad v vsakdanjem življenju.

Program je primarno namenjen ozaveščanju o obstoju, pomembnosti in vrednosti, motiviranju in pridobivanju novih znanj udeležencev programa za razvoj trajnostnih, **v človeka usmerjenih**, sodobnih in naprednih, bolj poglobljenih in celovitih **pristopov pri svojem delu**.

Program je sekundarno, posledično namenjen vzpostavljanju bolj **empatičnih odnosov** znotraj delovnega okolja in **izboljšanju komunikacije** ter širšemu splošnemu razvoju veščin, kompetenc in spretnosti s področja **razvoja zaposlenih**. Krepitev le-teh na tem področju omogoča doseganje globljega **razumevanja svojih notranjih stanj, potreb in motivov** in posledično notranjih stanj otrok, mladih ter sodelavcev.

Program z izkustveno udeležbo na inovativnem doživetju omogoča pri udeležencih razvoj in doseganje čim višje ravni **ustvarjalnosti** pri kreiranju šolskih aktivnosti predvsem za šolske ekscurzije, kulturne dneve in pouk v naravi ter razvoj drugih trajnostnih vsebin.





Program spodbuja globlje poznavanje in **odgovoren odnos** do sebe, svojega zdravja, do drugih ljudi, do svoje in drugih kultur, do naravnega in družbenega okolja, do prihodnjih generacij. S tem spodbuja **trajnostno voditeljstvo** na vseh ravneh vodenja.

Teoretično in praktično bo predstavljen **H2H (»human to human«) koncept**, ki pripomore k vzdrževanju dobrih medsebojnih odnosov in h krepitvi **povezovanja** med različnimi deležniki in **dejanski trajnostni rasti in razvoju** tudi s krepitvijo veščin učinkovitega reševanja problemov in vzpostavljanja **čuječe - zavestne komunikacije** ter učinkovito timsko delo. Spodbuja zavedanje o **pomenu človeškega kapitala**.

CILJI PROGRAMA:

Program bo okrepil vaše kompetence pri prevzemanju in izvajanju različnih vlog za kakovosten vzgojno-izobraževalni proces in **razvijanje trajnostnih programov** z zavedanjem vpliva vaših aktivnosti na celotno družbeno sfero preko lastnega učenja in osebnega razvoja ter spodbuja vseživljenjsko izobraževanje.

Inovativni načini za krepitev socialne inteligence in **vaje za povezovanje v skupini** boste lahko uporabili za **razvijanje socialnih veščin** tako zase, kot učencev in drugih s katerimi ste v stiku.

Program izrazito vključuje izobraževanje s poudarkom na slovenski **kulturi** in zavedanju lokalne kulturne krajine. Izkustveno doživetje je zvesto naravi, posebnostim pokrajine, lokalnemu podnebjju in temelji na **lokalni identiteti** krajev, kjer delujemo. Ozavestili boste kako lahko na **kreativne načine** pripomorete k ohranjanju identitete na slovenskih tleh ter kulturne krajine. Z vsem tem program prispeva k **trajnostnemu načinu razmišljanja** in krepitvi zavedanje o **iskanju konkretnih rešitev** za trajnost v **sodelovanju z drugimi**.

Program spodbuja **mobilnosti** (predvsem znotraj države kot med državami, ki mejijo na Slovenijo) ter večjezičnost z **medresorskim povezovanjem** in globalnim učenjem. Program s **predstavitvijo primera dobre prakse** povezovanja akterjev iz znanosti, vzgoje, kmetijstva, dediščine in gastronomije, prikazuje **možne načine sodelovanja na vzgojno-izobraževalnem področju**.

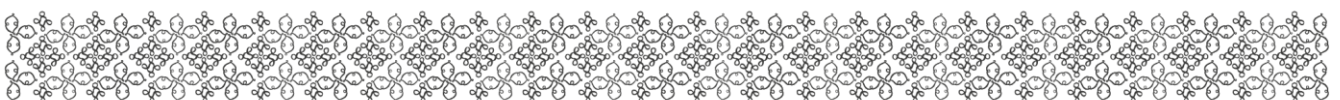
Z aktivno udeležbo na doživetju boste pridobili znanja in veščine za prenos izkušnje tudi med **oddelčne skupnosti** učencev in učiteljskega zbora ter drugje.

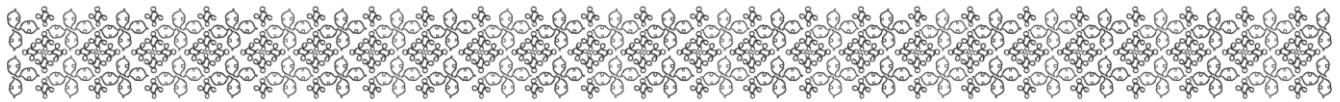
Prikazano bo kako **tvorno sodelovati v razvojno-raziskovalnih projektih**, namenjenih za izboljševanje kakovosti vzgojno-izobraževalnega dela ter zagotoviti **multiplikacijski učinek** programov z medresorskim povezovanjem.

Na uvodnem online srečanju in ob zaključku bodo prikazana **izhodišča za oblikovanje digitalnega** programa ali doživetja za potrebe svojega dela in podajanja znanja na inovativen način, tako online v živo, kot tudi v obliki virtualnih vsebin.

VSEBINA PROGRAMA:

Prikazan bo **primer dobre prakse** inovativno oblikovanega trajnostnega programa doživetja, ki z medsektorskim partnerstvom za trajnostni razvoj povezuje centre znanja (s področja psihoterapevtske znanosti in čuječnosti; naravne in kulturne dediščine) z oljkarji in kmeti in drugimi akterji za namen razvoja območja z ustvarjanjem





strokovnih srečanj z dodano vrednostjo v naravi. Predstavljene bodo možnosti oblikovanja novih vzgojno-izobraževalnih vsebin v sodelovanju z VIZ.

Program z ustrezno **samorefleksijo** vodi k celostnemu razumevanju vseh **trajnostnih ciljev** in vsestranske zveze med naravnim ter družbeno-ekonomskim sistemom. Program vas bo podpiral pri vašem **avtonomnem delovanju** ob zavedanju pomena **soodvisnosti** ljudi, ki živijo predvsem v neposredni bližini ter pripomorejo k dejavnemu in tvornemu reševanju okoljskih, podnebnih in družbeno-ekonomskih izzivov ter vprašanj človeštva.

Povzetek vsebin usposabljanja:

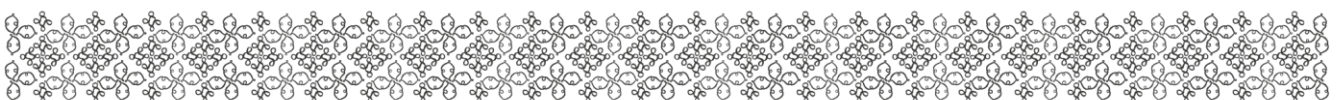
- Ustvarjanje **varnega prostora** za delo v skupini.
- **HX** - »Human Experience« obdobje človeške izkušnje, 5 človekovih dimenzij in inteligenc.
- **H2H** - »human to human«, družbeno odgovorno, zavestno, čuječe bivanje in delovana okolja.
- **Čustva**: Čustvena inteligenca, prepoznavanje in upravljanje čustev, prepoznavanje čustev: prepovedana, dovoljena, primarna, sekundarna, čustva pri delu ter upravljanje s težjimi notranjimi stanji.
- **Misli**: avtomatske misli, (nezavedna) prepričanja, notranji saboter.
- **Telo**: telesna inteligenca, pomen telesne inteligence pri zmanjšanju anksioznosti in spopadanju z različnimi neprijetnimi stanji ter pri iskanju stika s kreativnim, ustvarjalnim virom. Iskanje pozitivnih virov v telesu, pravilna postavitev telesa, aktivacija avtentične modrosti telesa, dvig vitalne energije.
- Razumevanje **prepleta misli, čustev in telesnih senzacij** ter obvladovanje situacij z najzahtevnejšimi učenci in sodelavci.
- **Stres**: soočanje s stresom Tehnike za obvladovanje stresa, vaje sproščanja.
- Delo z **odpori, upori, ozaveščanje lastnih ovir**.
- **Socialna inteligenca**, empatija, sočutje, osebni prostor in čustvene meje, relacijske potrebe, pomen skupine.
- **Čuječnost** in ohranjanje stika s seboj, pozitivni učinki čuječnosti pri delu, čuječnost in odnosi.
- Poročila iz **nevroznanosti**.
- **Integrirana osebnost**.
- Izkustveni stik s pomenom **pozitivnih virov** v skupini, hvaležnosti, pohval in praznovanj.
- **Komunikacija**: odnosno-vedenjska in komunikacijska inteligenca, osnovni stili komuniciranja, asertivna komunikacija, čuječa, zavestna komunikacija, metakomunikacija (sposobnost refleksije).
- **Pomoč** drugih in strokovnjakov.
- **Osebnostni leadership**: samorefleksija, prepoznavanje potreb, samoiniciativnost, samomotivacija, samoregulacija.

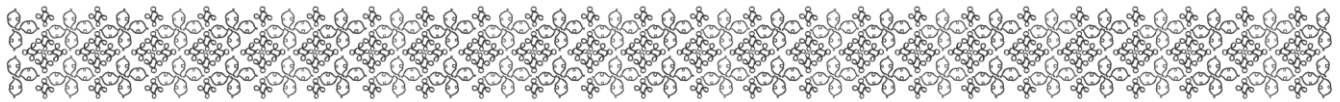
KOMPETENCE in VEŠČINE:

Program spodbuja razvijanje **neodvisnega mišljenja**.

Program spodbuja zavesti o integriteti posameznika in **inovacijsko razmišljanje**, t.j. tisto razmišljanje izven avtomatskih in običajnih okvirjev. S predstavitvijo dobre prakse in aktivno udeležbo na doživetju boste okrepili kompetenco **samostojnega učenja** iz različnih virov in na različne inovativne načine.

S pomočjo praktičnih vaj boste spodbujani h krepitvi radovednosti, raziskovalnega duha, domišljije in intuicije ter izražanja na sebi **avtentičen način**. Program z izkustvenim doživetjem pomembno prispeva k **razvoju osebnih**





kompetenc, samoregulaciji stresa, iskanju pozitivnih virov v telesu, dviganju zavedanja in učinkov naravnih izdelkov in čuječnosti na zdravje ter razumevanju narave in kulturne dediščine tudi z antropološkega vidika.

Spoznavanje in razvoj kompetenc, veščin in spretnosti za **ново kulturo »human2human« zavestnih odnosov. Povečanje kreativnega potenciala** pri oblikovanju rešitev za izstop iz poznanih avtomatizmov ter boljše odnose in čuječo, zavestno, asertivno komunikacijo, z usvajanjem **tehnika** kot: empatično povpraševanje, uglaševanje, udeležnost, validiranje, priznavanje, normalizacija, sprostitvene tehnike, dihanje, tehnike asertivnega vedenja, medijske tehnike in veščine, poslušanje, slisanje, dajanje in prejemanje povratne informacije, empatija, zrcaljenje, povzemanje, opolnomočenje, preverjanje razumevanja.

UDELEŽENCI: do 15 udeležencev

Namen usposabljanja je tudi raziskovanje samega sebe in izkustveno iskanje inovativnih metod povezanih s samim delov v vzgoji in izobraževanju. V manjših skupinah lahko dosežemo ta namen in pristno izkušnjo povezovanja.

Ciljna skupina: strokovni delavci na vseh ravneh vzgojno-izobraževalnega sistema; vzgojitelji in pomočniki vzgojiteljev v predšolski vzgoji, specialni pedagogi, šolski psihologi, svetovalni delavci, učitelji v OŠ in srednjih šolah, profesorji, ravnatelji, predavatelji, razvijalci trajnostnih programov idr.

Usposabljanje je primerno za vse vključene v vzgojno izobraževalnih procesih, ki se ukvarjajo s posredovanjem znanja in kompetenc ter tistimi, ki v samem procesu nudijo podporo in mentorstvo.

IZVEDBA:

Program se izvaja z **izvajalkami:**



Anna Zuykova

univ. dipl. sociologinja in psihologinja,
specializantka transakcijske analize v psihoterapiji,
igralska terapevtka, art terapevtka, perinatalna psihologinja,
medkulturna mediatorica, predavateljica, coach

Več: <https://terapevt.net/>

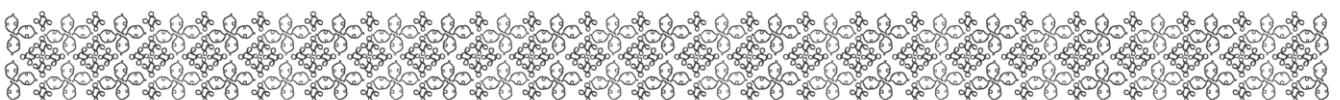


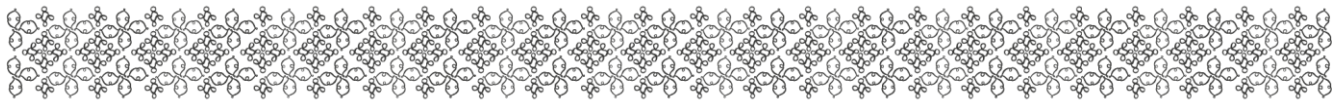
Dr. Mojca Stojan Dolar

biologinja in certificirana učiteljica čuječnosti

Mojca je opravila dvoletni izobraževalni program Mindfulness Meditation Teacher Certification Program, ki ga vodita priznana ameriška učitelja Tara Brach in Jack Kornfield. Kot meditatorica sodeluje tudi pri raziskavah zavesti v okviru laboratorija za empirično fenomenologijo Observatorij, Univerza v Ljubljani.

Več: <https://www.linkedin.com/in/mojca-stojan-dolar/>





Ustanoviteljica koncepta Intiniti in avtorica programa:



Urška Merljak je univ. dipl. pravnica, spec. integrativne psihoterapije, mediatorica in amaterska raziskovalka plesa, starih tradicij in kultur. Pod brandom INTINITI je, kot samostojna podjetnica ter kot ustanoviteljica in predsednica *Društva za kakovost življenja Krlina – spodbujanje naravnega človekovega potenciala in praksa čuječnosti*, dejavna na področju osebne rasti in bolj zavestnem načinu življenja po celovitem konceptu: telo - čustva - um - zavest.

Opravlja individualno psihoterapijo in plesno (skupinsko) psihoterapijo, izvensodno mediacijo ter vodi delavnice čuječnosti. Posebej za podjetja in druge organizacije pripravlja programe za psihosocialno zdravje v kolektivu in skrbi za implementacijo instituta mediacije.

V sklopu osebnega in poslovnega turizma z učinkom na osebno rast in razvoj zaposlenega pripravlja programe in dogodke INTINITI Doživetij s sloganom »Nazaj k svojim koreninam – tukaj in sedaj«, ki združujejo znanost, umetnost in naravo (naravna kulturna dediščina, enogastronomija). Zastopa vejo »well-being« v sekciji ponudnikov turističnih storitev na GZS SPGZ.

KONCEPT, TEHNIKE in METODE:

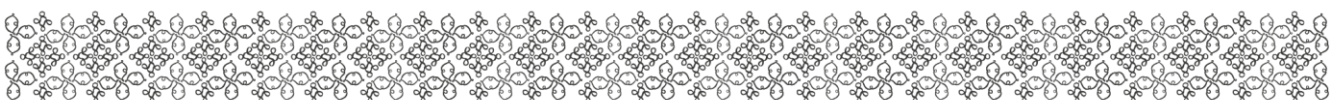
Usposabljanje sestavljajo podajanje teorije, psihoedukacija in prikaz praktičnega primera dobre prakse. Usposabljanje je izrazito izkustveno. Delo je razgibano, poučno in intenzivno. Pridobljene rešitve so uporabne v različnih situacijah.

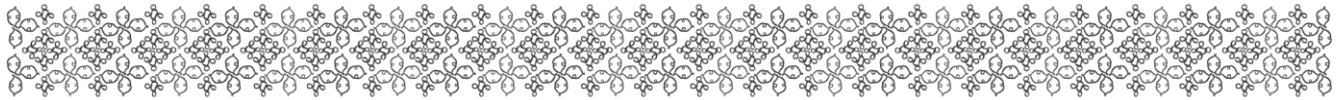
Program z doživetjem je izkustveno bogat saj se dotika več človekovih dimenzij (telesno, čustveno, kognitivno, vedenjsko, odnosno) in inteligenc. Gostil vas bo varen prostor, kjer se boste lahko ob spoznavanju okolice in okušanju lokalnega oljčnega olja in drugih domačih izdelkov iz lokalne gastronomske ponudbe, sprostiti in doživeli nov način podajanja znanja v praksi. Vključeni bodo tako telo, čustva kot um, odpirali bomo vseh 5 čutil, vzpodbujali bomo vzpostavitev ravnovesja in dvig vitalne energije za soočanje s sodobnimi izzivi in izzivi bodočnosti.

Praksa čuječnosti je podana na ekskluziven način, po večkrat nagrajenem [konceptu Intiniti](#).

Program vključuje:

- **interaktivno delo:** predstavitev teorije, psihoedukacija, doživljajsko učenje prek vodenih čuječnostnih vaj, mikrovaje, samo-refleksija z zapisovanjem, delo v parih in skupini na podeželju, case study, predstavitev praktičnih primerov iz prakse, druge vaje za razvoj kompetenc in mehkih veščin zaposlenih, deljenje, intervizija, refleksija in načrt za uporabo v praksi.
- **praktično delo z (nezavednimi) prepičanji:** kako doživljam sebe, sodelavce ter učence, kako vrednotim svojo organizacijo, idr.
- praktično spoznavanje 5ih mehanizmov čuječnosti kot tehnike in veščine: opazovanje, sprejemanje, pozitivna distrakcija, samoregulacija, sočutje.





- delovni zvezek
- PPT gradivo

Koncept in metode dela Intiniti:

Intiniti z združevanjem več strokovnih področij **deluje na več centrov hkrati** - telo, čustva, um, zavest. Usposabljanja zajemajo teoretični del in izkustveno doživljanje. Intiniti vključuje zavedanje **telesne inteligence** in posledično gradi **stik z naravnimi viri posameznika**. Tehnike in metode z vključitvijo zavedanja telesnih občutkov in reakcij ter **praksa čuječnosti** omogočajo boljšo samo-regulacijo ter vzpostavitev **stabilnosti** tako čustvenega kot mentalnega centra ter jih povežejo v **vzajemno in zavestno delovanje**.

Več o konceptu Intiniti doživetij:

»Koncept povezovanja znanosti, umetnosti in narave v osebna in poslovna doživetja na turistični destinaciji ob vključevanju naravne in kulturne dediščine lokalne skupnosti s pristopom čuječnosti« je nagrajen s **srebrnim priznanjem za inovacijo 2021 GZS SPGZ**. »Inovativna metodologija Intiniti strokovnih usposabljanj na doživetjih s čuječnostjo« je prejemnica **bronastega priznanja za inovacijo 2022 GZS ZOR**.

[Doživetja Intiniti](#) so zavezana tudi **okoljskemu trajnostnemu konceptu**. Na doživetjih ni plastične embalaže. Posoda, pribor, spominki so iz naravnih materialov in materialov poznanih v prejšnjem zgodovinskem obdobju - emajlirani lončki, kovina, steklo. Kmetijski izdelki se nosijo v (avtentičnih pletenih) košarah, kartonastih zabojčkih, papirnatih vrečkah in prtčkih iz blaga. Doživetja vsebujejo izrazit zeleni vidik Slovenije. Vsi akterji in udeleženci programa bodo seznanjeni z zelenimi značilnostmi Slovenije, oz. kraja izvedbe, z zeleno zavezo Slovenije, Slovenske turistične organizacije in Kmetijskih zavodov (nizki ogljični odtis).

KOTIZACIJA:

Cena usposabljanja je **206,67 eur**.

PRIJAVE:

v KATIS: <https://paka3.mss.edus.si/Katis/Program.aspx?ID=6932>

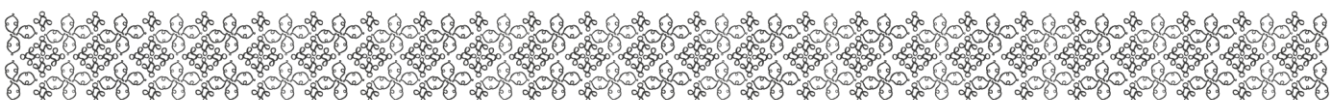
na e-naslov: info@intiniti.si

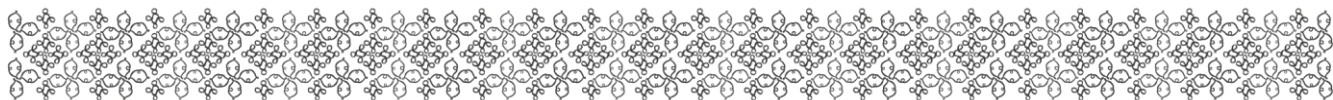
preko tel.št.: +386 41 238 552

Prijava s strani VIZ velja ob prijavi s soglasjem ravnatelja.

Rok prijave: do 11. 8. 2023

Program vam prinese **0,50 točke**.





VEČ INFORMACIJ:

www.intiniti.si

Facebook:

www.facebook.com/intiniti

www.facebook.com/IshmechAfrotribalkizombaSemba

[Mindfulness](https://www.facebook.com/Mindfulness)

www.facebook.com/MindfulnessIntelligence

Instagram:

www.instagram.com/intiniti_urska_merljak

LinkedIn: [linkedin.com/in/urska-merljak-61691b180](https://www.linkedin.com/in/urska-merljak-61691b180)

YouTube: www.youtube.com/channel/UC-9ViJTzjMtg8VVT8yJLvaw



Pripravila: Urška Merljak

INTINITI, osebna rast in razvoj zaposlenih, Urška Merljak S.P.

Društvo za kakovost življenja Krlina – prebujanje človekovega naravnega potenciala in praksa čuječnosti

Datum: maj 2023

