

KOMPETENCE,

KI JIH V ČASU PROGRAMA PRIDOBI
NO EXCUSE AKTIVIST

n  **excuse**
aktivisti
aktivisti
aktivisti

An orange circular graphic composed of numerous concentric, slightly irregular lines, creating a textured, globe-like appearance. The lines are more densely packed in the center and become more sparse towards the edges.

OSEBNOSTNI RAZVOJ

No Excuse Activist:

- zna vpeljati novo navado in se je držati,
- se seznanja s pojmom stres, razume nevarnosti stresa in pozna tehnike obvladovanja stresa,
- se zaveda svojih potreb in ve kako nanje odgovarjati,
- analizira in sledi svojim osebnim profesionalnim ciljem,
- se spozna s pojmom motivacija, razume principe motivacije sebe ter pozna tehnike samo-motivacije,
- razume čustva drugih in jim prilagaja svoje vedenje,
- se spozna s pojmom kreativno razmišljanje, pozna več načinov iskanja novih idej in rešitev,
- išče kreativne rešitve za izzive v lokalnem okolju,
- se spozna s pojmom konfliktni management, razume principe reševanja konfliktov ter pozna načine reševanja konfliktov,
- se spozna s pojmom čuječnosti, razume principe in prednosti čuječnosti ter pozna nekaj tehnik čuječnosti,
- se zaveda svoje dosedanje življenjske poti in se zazre v prihodnost,
- ozavešča, kaj si želi doseči v življenju in kako mu lahko pri tem pomaga BI,
- razume pojem čustva,
- spozna se z izražanjem čustev,

- zaveda se pomena razumevanja čustev drugih,
- sreča se z namišljenimi konfliktnimi situacijami in išče rešitve,
- seznanen se z pozitivno stranjo konfliktov,
- zaveda se svojih sposobnosti in jih je pripravljen uporabiti v praksi,
- sposoben je ohraniti prepričanje vase tudi v kompleksnih situacijah in v izzivih,
- jasno izrazi svoja mnenja, tudi če se ostali ne strinjajo,
- razume, da telesni izgled ni podlaga za vrednotenje drugih oseb,
- zaveda se svoje lastne vrednosti.

An orange fingerprint graphic is centered behind the text. It consists of concentric, swirling lines that form a circular shape, resembling a fingerprint or a stylized globe.

**ZAGOVORNIŠTVO IN
KRITIČNO MIŠLJENJE**

No Excuse Activist:

- zna v pogovoru aktivno poslušati,
- zna pripraviti govorni nastop,
- zna uporabiti nebesedno komunikacijo za boljši govorni nastop,
- se sooči z lastnimi pomanjkljivostmi na področju njegove retorike,
- se zna predstaviti in navezati profesionalen stik,
- pozna strukturo dobrega govornega nastopa in uporabo zgodb v javnih nastopih,
- pozna teoretično ozadje zagovorništva,
- se zaveda pomembnosti zagovorništva med vrstniki,
- zna zagovarjati pomembne teme (s področja JZ in TR) pred vrstniki,
- pozna osnove debate in jih zna uporabiti,
- zna pripraviti in oblikovati zagovorniško sporočila za javnost,
- zna zagovarjati pomembne teme (s področja JZ in TR) pred širšo javnostjo,
- se seznanja s pojmom integritete, razume povezavo med intergriteto in zaupanjem,
- ve, kaj je zagovorništvo in kdo je zagovornik,
- ve, kakšni so cilji zagovorništva,

- seznanjeni se s pojmom aktivno poslušanje,
- sam pride do zaključkov kako aktivno poslušati,
- ve, kakšne so lastnosti dobrega govornika,
- zna (si) dobro zastaviti in odgovoriti na vprašanje,
- pozna najbolj primerne partnerje v zagovorniških akcijah,
- ve kako oblikovati argumente in jih uporabiti pri zagovarjanju svojega mnenja,
- zna med seboj primerjati različne vire informacij, jih zbrati, obdelati, razumeti in kritično ovrednotiti ter prepoznati lažne novice,
- razume vpliv tradicionalnih in novih medijev na posameznike.

An orange fingerprint graphic is centered behind the text. It consists of concentric, swirling lines that form a circular shape, resembling a fingerprint or a stylized globe.

UPRAVLJANJE S SEBOJ IN VODSTVENE SPRETNOSTI

No Excuse Activist:

- redno planira, kako bo preživel svoj prosti čas,
- se zaveda pomembnosti rednega vrednotenja dela sebe in drugih ter ga redno izvaja,
- redno podaja povratne informacije ter redno prosi za povratno informacijo,
- razume pomen sprejemanja odgovornosti in odločitev ter sprejema manjše odgovornosti znotraj organizacije,
- se spozna s pojmom vrednotenja, ozavešča, zakaj je vrednotenje pomembno,
- se spozna s pojmom projektnega managementa, pozna korake priprave projekta,
- pozna načine podajanja mnenj in sklepanja kompromisov,
- spozna se s pojmom skupinske dinamike, razume pomen gradnje skupinske dinamike in skupinskega duha ter pozna nekaj metod,
- zna uporabljati relevantne informacijsko komunikacijske tehnologije (email, doodle, družbena omrežja, googlove aplikacije, aplikacija Youthbox, itd,...) ter jih redno spremlja,
- se zave, kaj vse počne v življenju ter ovrednoti dejavnosti po pomembnosti,
- razume kaj pomenijo prioritete, zakaj so pomembne,
- zna iz vrednotenja izpeljati smernice za nadaljnje delo
- sooči se z drugačnimi mnenji in se na reakcijah drugih uči sprejemanja mnenj,

- preko igre ter primerov se uči sprejemanja kompromisov,
- zna postaviti namene in cilje projekta,
- zna predvideti rezultate,
- zna pripraviti osnovni finančni načrt.



ZDRAVJE

No Excuse Activist:

- ima osnovno znanje o zdravju mladih,
- pozna smernice zdravega življenjskega sloga mladih, kamor spada tudi področje gibanja in prehrane,
- razume pomen dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov za zdravje,
- pozna in razume vrstniške delavnice na tematiko tobaka (in povezano teorijo) in jih zna izvesti,
- pozna in razume področje problematike alkohola med mladimi,
- razume pomen izvajanja skritih nakupov za področje alkohola in tobaka,
- pozna in razume področje problematike konoplje med mladimi,
- se redno informira o dogajanju širše na področju JZ znotraj ter zunaj Slovenije,
- pozna teorije družbenih sprememb (socialni marketing),
- pozna osnove učinkovitih pristopov na področju spreminjanja vedenj in stališč,
- zna definirati zdravje in kaj je zdravje mladih,
- razume pomen determinant zdravja in jih zna izkoristiti v vsakdanjem delu z mladimi,
- razume pomen promocije zdravega življenjskega sloga,
- razmišlja o zdravem življenjskem slogu,

- spoznava posamezna področja zdravega življenjskega sloga,
- ovrednoti svoj dosedanji življenjski slog in razmišlja o izboljšavah,
- zna pojasniti, kaj so kronične nenalezljive bolezni ter pozna stanje na področju KNB v Sloveniji med mladimi,
- razume pomen duševnega zdravja in ve, kako različne zasvojenosti vplivajo na duševno zdravje mladih,
- vključi zdrava vedenja v svojo vsakodnevno rutino,
- razume pomen kvalitetne preventive v šolskem okolju in organizacijah v mladinskem sektorju,
- pozna relevantne raziskave na področju zdravja mladih v Sloveniji in ve, kje lahko pridobi ustrezne podatke na tem področju.

A stylized globe logo composed of concentric, wavy orange lines, centered behind the text.

TRAJNOSTNI RAZVOJ

No Excuse Activist:

- razume pomen trajnosti in koncept trajnostnega razvoja,
- razume povezanost političnega, gospodarskega, okoljskega in družbenega vidika TR,
- pozna in razume koncept Ciljev trajnostnega razvoja (CTR) (Agenda 21),
- pozna in razume prioritete CTR, na katerih deluje Brez izgovora,
- pozna in razume vrstniške delavnice na področju TR (in povezano teorijo) in jih zna izvesti,
- razmišlja o možnih rešitvah za globalna vprašanja,
- načrtuje in sprejema odločitve v skupnosti na način, da dojema prostor kot vrednoto ter ve, kako pomembno je na vseh področjih našega življenja sodelovanje vlad, gospodarstva, nevladnih organizacij in javnosti,
- pozna in razume tematiko podnebnih sprememb (osnove: vpliv industrijske revolucije, fizikalni fenomen tople grede, planetarne zmogljivosti),
- pozna in razume tematiko okoljskega (ekološkega) odtisa,
- razlikuje ekološki odtis od ogljičnega odtisa,
- pozna in razume termin "dan ekološkega dolga" (angl. overshoot day),
- pozna in razume problematiko onesnaženosti zraka v Sloveniji,
- zna razložiti povezavo onesnaženosti zraka z viri onesnaževanja in vplivom na okolje-zdravje,

- pozna in razume tematiko okoljskega zavajanja ter ga zna prepoznati - ekonomski pristopi,
- razume pomen naravnih virov in njihov vpliv na ekonomski razvoj,
- pozna značilnosti ekonomskega razvoja in njegov vpliv na koriščenje naravnih virov in okolje,
- pozna in razume tematiko obnovljivih virov in učinkovite rabe energije,
- pozna koncepte odrasti in družbeno odgovorne potrošnje,
- pozna in razume tematiko trajnostne in aktivne mobilnosti ter njuno razliko,
- razume povezavo med mobilnostjo in zdravjem,
- pozna in razume značilnosti trajnostnega turizma,
- pozna in razume tematiko zmanjševanja odpadkov (angl. less oz. zero waste),
- pozna in razume koncept družbe brez odpadkov in koncept krožnega gospodarstva (angl. circular economy),
- zna poiskati informacije o širšem dogajanju na področju TR znotraj ter zunaj Slovenije,
- pozna osebne ukrepe in strategije za učinkovitejšo vsakodnevno skrb za okolje in zdravje,
- zna oceniti in vrednotiti aktivnosti v kontekstu trajnosti,
- razume, kako posameznikov življenjski slog vpliva na področja trajnostnega razvoja,
- razume vlogo znanosti in tehnologije pri doseganju ciljev TR.

n  **excuse**
aktivisti
aktivisti
aktivisti

**PROGRAM, KI TI DA NEPREČENLJIVE
ŽIVLJENJSKE IZKUŠNJE.**