

Žive naj vsi naródi,  
ki hrepene dočakat' dán,  
da kóder sónce hódí,  
prepír iz sveta bô pregnán,  
da rojáf, prost bô vsák,  
ne vrág, le sósed bô mejáf.

# Ljudska univerza Kranj

E-NOVIČNIK



# Uvodnik

*Mojca Rozman, organizatorica izobraževanj odraslih*

## Ključne kompetence za vseživljenjsko učenje – pismenost



Pismenost je sposobnost prepoznati, razumeti, izraziti, ustvariti in razlagati koncepte, čustva, dejstva in mnenja v ustni in pisni obliki z uporabo vizualnega, zvočnega in digitalnega gradiva na vseh področjih in v vseh okoliščinah. Pomeni sposobnost uspešnega sporazumevanja in povezovanja z drugimi na ustrezen in ustvarjalen način.

Razvoj pismenosti je temelj za nadaljnje učenje in nadaljnjo jezikovno interakcijo. Odvisno od okoliščin se lahko pismenost razvije v maternem jeziku, jeziku šolanja in/ali uradnem jeziku države ali regije. *(Priporočilo sveta z dne 22. maja 2018 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje - objavljeno v Uradnem listu EU 2018/C 189/01)*

V Sloveniji je stopnja nepismenosti pred uvedbo obveznega šolanja **v 18. stoletju** znašala 97%. Zadnji popis prebivalstva, ki je spraševal o nepismenosti, je bil izveden leta 1991, ko se je za nepismene opredelilo 0,44% prebivalcev starejših od 10 let. Trditev je bila, da so pismeni tisti, ki znajo brati in napisati sestavek iz vsakdanjega življenja oz. tisti, ki znajo prebrati in napisati pismo.

**V današnjem času pa ta kompetenca ne združuje samo sposobnost branja in pisanja ter razumevanja informacij.** Prav tako je potrebno znanje zbiranja in obdelave informacij iz različnih vrst virov ter prepoznavanje njihove verodostojnosti. Pomembno je kritično mišljenje in sposobnost presoje in uporabe izbranih informacij na družbeno odgovoren način.

Raziskava Spretnosti odraslih PIAAC 2016, ki je največja mednarodna raziskava o stanju in uporabi kompetenc odraslih med 16. in 65. letom, je pokazala, da so odrasli Slovenci pod povprečjem držav OECD v besedilnih in matematičnih spretnostih ter pri reševanju nalog v zahtevnih tehnoloških oziroma digitalnih okoljih.

### Vas zanima, kako razvito imate kompetenco pismenosti?

Oglasite se pri naših svetovalkah in se dogovorite za reševanje Spletnega vprašalnika SVOS – [Spletni vprašalnik za individualno ocenjevanje spretnosti – Pismenost](#)

Dobili boste takojšnje poročilo o vaših rezultatih in primerjavo s slovenskim in mednarodnim povprečjem za skupino, ki ji po demografskih kriterijih pripadate.

# Ali poznate?

## *60 - urni intenzivni tečaj angleščine na ravni B1*

*Renata Dobnikar, organizatorica izobraževanj odraslih*

### Kako brez stresa komunicirati v angleščini

»Keep it simple!«

Ste kritični do svojega znanja angleščine? Si želite čim hitreje, brez velikega vložka prostega časa, izboljšati svoje znanje jezika za poslovno in zasebno uporabo? Ste se počutili nelagodno pri učenju angleščine v šoli? Ali vas strah pred govorjenjem ovira pri učenju jezika? Poslušate s poslovnimi partnerji v tujini in imate težavo izraziti svoje misli? Radi spoznavate nove ljudi?

Potem je prava rešitev za vas

#### 60-URNI INTENZIVNI TEČAJ ANGLEŠČINE NA RAVNI B1.



**Tečaj je namenjen vsem, ki želite:**

- nadgraditi svoje znanje angleščine,
- samozavestno in učinkovito komunicirati,
- se učiti lahko, brez stresa in ovir, ki preprečujejo hitrejše napredovanje,
- se učiti ugodno in produktivno (skupinski tečaji so cenejši, udeleženci si med seboj pomagajo, se motivirajo; ker je raven vašega znanja enaka, je konverzacija sproščena, počutite se varno, zato prej spregovorite),
- svoje znanje uporabljati takoj – del vsebine namreč prilagodimo željam in potrebam udeležencev,
- pridobiti dovolj znanja za sproščen pogovor v najpogostejših vsakodnevnih situacijah,
- poleg jezikovnega znanja pridobiti večjo kompetentnost, zadovoljstvo, mobilnost in nov elan,
- učenje, ki vas ne bo dodatno obremenjevalo in izčrpavalo,
- pridobiti potrdilo o znanju (tečaj se izvaja po javnoveljavnem programu učenja tujega jezika za odrasle na stopnji B1 po CEFR – Lestvica evropskega jezikovnega okvira).

### Mnenja udeležencev naših jezikovnih tečajev:

»Za vključitev v učenje tujega jezika sem se odločila, da bi izboljšala konverzacijo v tujem jeziku in spoznala nove ljudi. Verjamem, da je skupinsko delo veliko bolj spodbudno in ima pozitiven vpliv na končen rezultat učenja. Vključitev v program človeka bistveno bolj disciplinira pri samem učenju.« (Alenka P.)

»Zadovoljen sem s hitrim napredovanjem v znanju angleškega jezika.« (Jasna R.)

»Dobra kombinacija strokovnosti in sproščenosti ter zabave.« (Helena B.)

»Ko sem se odločil za nadgrajevanje angleščine, si nisem mislil, da je učenje lahko tako preprosto.« (Andrej Š.)

»Tečaj je primeren predznanju in ima jasen, razumljiv in učinkovit način, ki vodi k obnovitvi in poglobitvi znanja jezika.« (Andreja J.)

## Za vas smo pripravili tri različne pakete: OSNOVNI, VIP in PREMIUM.

### OSNOVNI PAKET

- 60 ur intenzivni tečaj angleščine (srečanja v živo, 2 x na teden)

### VIP PAKET

- 60 urni intenzivni tečaj angleščine (srečanja v živo, 2 x na teden),
- v ceno je vključena literatura (učbenik in delovni zvezek),
- 10 ur individualnega dela na daljavo vezano na vsebino tečaja (časovno po izbiri udeleženca – med tečajem ali po tečaju).

### PREMIUM PAKET

- 60 urni intenzivni tečaj angleščine (srečanja v živo, 2 x na teden),
- v ceno je vključena literatura (učbenik in delovni zvezek),
- 10 ur individualnega dela na daljavo vezano na vsebino tečaja (časovno po izbiri udeleženca – med tečajem ali po tečaju),
- 10 ur individualnega jezikovnega treninga vsebinsko prilagojeno potrebam posameznika (v živo ali na daljavo, časovno po izbiri udeleženca – med tečajem ali po tečaju) možno povečanje število ur individualnega jezikovnega treninga,
- Brezplačno vrednotenje znanja z izdajo mnenja o razvitosti kompetence.



**Pokličite nas ali se osebno oglasite na Ljudski univerzi Kranj, da skupaj poiščemo za vas najprimernejšo rešitev.**



# Ali poznate?

## *Računalniški tečaji za iskalce zaposlitve*

*Renata Dobnikar, organizatorica izobraževanj odraslih*

**Temeljni namen** programa je popularizirati in spodbuditi splošno računalniško pismenost med odraslimi, omogočiti vsem kar najbolje uporabljati osebni računalnik in ponuditi osnovno računalniško in digitalno usposabljanje (predstavitve in uporaba interneta, delo z elektronsko pošto, seznanitev z digitalnimi potrdili, e-komunikacija z državno upravo, osnove digitalne fotografije), ki bo omogočilo aktivno vlogo v informacijski družbi vsem, ne glede na starost ali doseženo izobrazbo.

### **Komu so tečaji namenjeni:**

Brezposelnim osebam, prijaviteljem na območju delovanja Zavoda RS za zaposlovanje, Območna služba Kranj.

## Programi

### **Računalniška pismenost za odrasle - 60 UR**

Program je namenjen odraslim, ki računalnika še niste uporabljali in si želite pridobiti temeljno znanje za delo z njim za potrebe poklicnega dela in vsakdanjega življenja.

Na tečaju se boste naučili:

- kako delati z računalnikom,
- pisati, oblikovati, shraniti in tiskati različna besedila,
- kako uporabljati internet,
- kako uporabljati elektronsko pošto.



## Excel - osnovni tečaj - 30 UR

Microsoft Excel je programsko orodje, brez katerega si dela v današnjem času ne moramo več zamisliti, saj je v uporabi tako v poslovnem, kot tudi zasebnem življenju. Excel ima veliko različnih funkcij, za uporabo katerih potrebujemo veliko znanja. Na tečaju boste spoznali program Excel, njegove funkcije in prednosti.

Naučili se boste:

- uporabljati osnovne funkcije programa,
- obvladovati in upravljati z različnimi tipi podatkov,
- pripravljati različne sezname,
- izdelati grafikone in tabele.

Komu je tečaj namenjen?

Tako začetnikom v okolju Excel, kot tudi tistim, ki bi svoje znanje želeli obnoviti.

## Digitalna pismenost (osnove) – 25 ur

## Digitalna pismenost (napredno) – 25 ur

Digitalna pismenost je ena izmed ključnih vseživljenjskih kompetenc, ki vključuje varno in kritično uporabo digitalne tehnologije pri delu, v prostem času, pri sporazumevanju. Digitalna kompetenca se kaže v različnih znanjih: uporaba računalnika za iskanje, ocenjevanje, shranjevanje, proizvodnjo, predstavitev in izmenjavo informacij ter za sporazumevanje in sodelovanje v skupnih omrežjih po internetu.

Glavni cilj programa je pospeševanje oz. izboljšanje komuniciranja v smeri računalniške in digitalne pismenosti, s katero bodo lahko udeleženci enakovredno komunicirali s širšim okoljem. Želimo torej povečati usposobljenost oseb, ki se prilagajajo strukturnim spremembam, ki so rezultat razvoja informacijske družbe.

Ciljna skupina so odrasli, ki imajo nizko raven pismenosti ter nimajo izkušenj z računalniško in digitalno tehnologijo in to znanje potrebujejo v vsakdanjem življenju in pri poklicnem delu.



**Pokličite nas ali se osebno oglasite na Ljudski univerzi Kranj, da skupaj poiščemo za vas najprimernejši program.**



# Novice naših projektov

## *SAG – Socialna aktivacija Gorenjske (sklop 2)*

*Iris Zavelcina, strokovna delavka*



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## Na LUK začenjamo z zadnjim programom v projektu Socialna aktivacija Gorenjske (sklop 2)

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropski socialni sklad v letih 2019–2022 sofinancirata projekt Socialna aktivacija Gorenjske (sklop 2). Glavni cilj projekta je nuditi **polnoletnim ženskam iz drugih kulturnih okolij z jezikovnimi ovirami, ki imajo dovoljenje za stalno bivanje ali slovensko državljanstvo** različne vsebine in celovito prispevati k reševanju problemov socialne izključenosti teh žensk in tveganja revščine ter k izboljšanju zaposljivosti.

Aktivnosti v projektu vključujejo učenje slovenščine in komunikacijskih spretnosti, razvoj oziroma krepitev socialnih in delovnih kompetenc, dvig motivacije udeleženk za vključevanje v družbo ter pomoč pri njihovi integraciji v širše okolje ter približevanju trgu dela.

Program za vključene osebe traja 6 mesecev, 3-krat na teden po 4 ure z možnostjo dodatnega individualnega dela. Vsi stroški udeležbe v programu so povrnjeni. V programu je ves čas prisotna tudi medkulturna mediatorica, ki skrbi za medsebojno razumevanje in posredovanje vsebin.

Več o delu medkulturne mediatorice si lahko ogledate v oddaji [Na kratko: Medkulturni mediator](#), kjer nastopajo udeleženke 4. programa in Mira Grabanica, ki je kot medkulturna mediatorica zaposlena v projektu.

Na Ljudski univerzi Kranj je sedaj v polnem teku že četrti program, aktivnosti petega programa pa se začnejo 1. marca 2022.

Vas zanima vključitev v program? Ali poznate osebo, ki bi ji bil program pisan na kožo? Obrnite se na LUK, pokličite na 04 280 48 18 ali pišite na [socialna-aktivacija@luniverza.si](mailto:socialna-aktivacija@luniverza.si).

Naj vas dodatno prepričajo še dobre zgodbe in mnenja udeleženk.

## Dobre zgodbe udeleženk projekta Socialna aktivacija Gorenjske (sklop 2)

Tekom programov se udeleženke projekta vključujejo tudi v spoznavanje delovnih procesov v različne organizacije. V mesecu januarju se je zaključil t. i. delovni modul za 4. program. Odzivi s strani organizacij so bili super, nad udeleženkami so bili navdušeni, pohvalili so njihov odnos do dela, motiviranost in zavzetost. Pri večini se je vzpostavila oblika nadaljnjega sodelovanja, eni izmed udeleženk je bila ponujena tudi redna zaposlitev, ki jo je seveda z veseljem sprejela. Predstavljamo nekaj mnenj udeleženk po zaključku t. i. delovnega modula.

“

*V delovnem modulu sem bila vključena v OŠ Jela Janežiča - šola za otroke s posebnimi potrebami. Okolje je bilo zelo prijetno in sem z veseljem tam delala. Veliko stvari sem se naučila in bi bila vesela, da bi tako delo tudi nadaljevala.*

**Arifa S. G.**



“

*Bila sem v Domu P. Uzarja. Kar se tiče praktičnih izkušenj, so zelo dobre, vseč mi je bilo delati. Mnogo stvari v praksi izgleda drugače. Bilo je poučno. Za program aktivacije vse pohvale! Dojela sem realne zadeve na trgu dela in izvedela ogromno novega.*

**Dževida O. A.**



“

*Delo v Mestni knjižnici Kranj je bila čudovita izkušnja zame. Veliko sem brala v arabščini in delala povzetke v angleščini. Naučila sem se pripraviti razstavo in spoznala prijazne ljudi, ki so mi veliko pomagali.*

**Ritta A.**



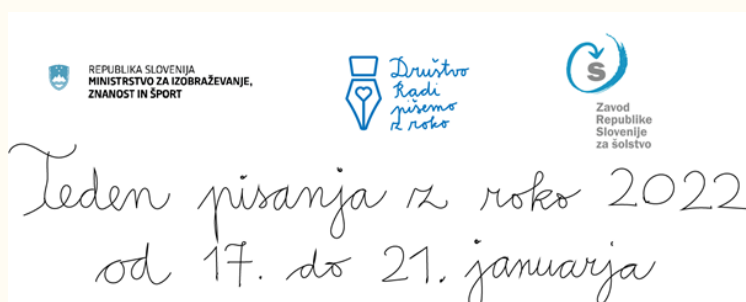
“

*V OŠ Simona Jenka sem delala kot pomočnica v kuhinji. Delo je bilo zanimivo, naučila sem se veliko novega. Vesela sem, da sem pridobila nove delovne navade.*

**Shpresa T.**



# Novice naših projektov



*Maja Kern, univ. dipl. soc. delavka*

## Osrednja tema Tedna 2022 je bila: Pišem z roko, ker ...

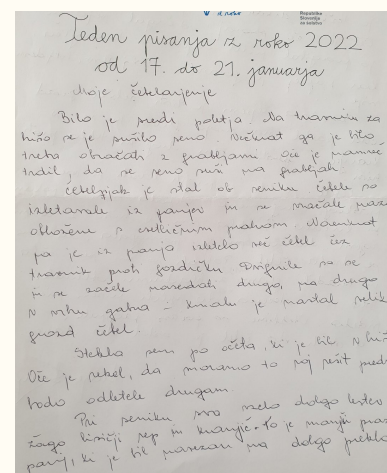
Ste se kdaj spraševali, zakaj nekaj pišemo z roko? Zakaj je pisanje z roko dobro? Kakšne koristi nam prinaša? Pozornost smo v Tednu pisanja z roko namenili predvsem prednostim le tega.

Naj jih nekaj naštejemo: boljši spomin, ustvarjanje več idej, dolgotrajnejša pozornost, celovitejše delovanje možganov, izražanje spoštovanja in naklonjenosti, izboljšanje finih motoričnih spretnosti, ohranjanje možganov v dobri formi, ko smo starejši in še bi lahko naštevali.

V okviru »Tedna pisanja z roko« smo izvedli **7 aktivnosti**:

- Rojstnodnevne čestitke ob 62 rojstnem dnevu LUK
- Smrečica lepih misli in novoletnih zaobljub zaposlenih na LUK
- Lepe misli udeležencev ob zaključku leta
- Poiščimo lastnika pisave
- Predstavitev knjige: »Tri po mačje«
- Krasne inicialke
- Pisanje uporabnikov Centra Korak: Lepi spomini na otroštvo (zgodbe iz otroštva)

Predvsem pa smo skozi aktivnosti ozaveščali o pomenu pisanja z roko.





# Svetovalni kotiček

*Renata Dobnikar, organizatorica izobraževanja odraslih*

## Skupni evropski jezikovni okvir (SEJO)

Common European Framework of Reference for Languages (CEFR)

Skupni evropski jezikovni okvir (SEJO) je bil razvit v letu 2001 kot pomoč pri poučevanju in učenju tujih jezikov v formalnem izobraževanju in je referenčno orodje, ki:

- zagotavlja jezikoslovcem po vsej Evropi skupni temelj za pripravo učnih načrtov, kurikulumov, izpitov, učbenikov itd.,
- pomaga pri premagovanju komunikacijskih ovir, ki jih povzročajo različni izobraževalni sistemi v Evropi,
- opredeli ravni jezikovnega znanja, ki omogočajo pri učečih se izmeriti napredek na vseh stopnjah učenja in skozi vse njihovo življenje.

Na voljo je v 40 jezikih in je uradni kriterij znanja tujih jezikov v Evropski uniji. Uporablja se po vsej Evropi za prepoznavanje jezikovnih potreb in opisovanje ravni sporazumevalne zmožnosti odraslih, določanju učnih ciljev in merjenju učnih rezultatov. Skupni jezikovni okvir naj bi odpravil ovire v sporazumevanju na področju sodobnih jezikov, ki izvirajo iz različnih izobraževalnih sistemov v Evropi.

Dokument Skupni evropski jezikovni okvir (SEJO) jezikovno znanje opredeljuje na šestih naraščajočih ravneh - A1 in A2, B1 in B2, C1 in C2, glede na tri vrste jezikovnih spretnosti: sprejemanje (poslušanje in branje), tvorjenje (govorjenje in pisanje) in interakcijo (govorno in pisno).



## Kako SEJO opisuje jezikovno znanje?

SEJO podrobno opisuje, česa vse se morajo osebe, ki se učijo jezikov, naučiti, da bodo uporabljale jezik za sporazumevanje, in katera znanja in spretnosti morajo razviti, da bodo lahko učinkovito delovale. Opis zajema tudi kulturni kontekst, v katerega je postavljen jezik.

Okvir prav tako opredeljuje ravni jezikovnega znanja, ki omogočajo, da merimo napredek učečih se posameznikov na vsakem koraku učenja in na vseživljenjski osnovi.

Če poenostavimo:

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Raven <b>A1</b> – vstopna raven       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ sporazumevam se le v osnovnih vsakodnevni situacijah</li> <li>✓ moje slušno in pisno razumevanje je zelo omejeno</li> <li>✓ uporabljam najosnovnejše slovnične strukture</li> </ul>                                             |
| Raven <b>A2</b> – osnovna raven       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ sporazumevam se v enostavnih vsakodnevni situacijah</li> <li>✓ moje slušno in pisno razumevanje ter izražanje je omejeno</li> <li>✓ uporabljam osnovne slovnične strukture</li> </ul>                                           |
| Raven <b>B1</b> – sporazumevalni prag | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ samostojno se pogovarjam v večini situacij</li> <li>✓ moje slušno in pisno razumevanje je dobro</li> <li>✓ uporabljam najpomembnejše slovnične strukture</li> </ul>                                                             |
| Raven <b>B2</b> – višja raven         | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ sporazumevam se tekoče in spontano</li> <li>✓ moja komunikacija in argumentiranje sta suverena</li> <li>✓ uporabljam zahtevnejše slovnične strukture</li> </ul>                                                                 |
| Raven <b>C1</b> – raven učinkovitosti | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ sporazumevam se tekoče in naravno v vseh splošnih in profesionalnih situacijah</li> <li>✓ pisno in ustno razumevanje in izražanje je odlično</li> <li>✓ jezik odlično prilagajam glede na situacijo in želeni učinek</li> </ul> |
| Raven <b>C2</b> – raven mojstrstva    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ moje znanje je na ravni izvirnega govorca</li> <li>✓ izražam se brezhibno</li> </ul>                                                                                                                                            |

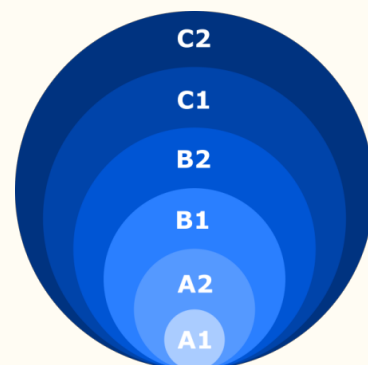
### Kateri je vaš nivo znanja tujega jezika?

Preizkusite se in rešite naš [uvrstitveni test](#).

Za osebni pogovor nas pokličite na 04 280 48 17.

Vse to in še več dobite v publikaciji “Skupni evropski jezikovni okvir – SLO”, ki jo je izdal Svet Evrope.

Vir: <https://www.coe.int/sl/web/lang-migrants/cefr-and-profiles>



# Jezikovni kotiček

*Petra Odar, organizatorica izobraževanja odraslih*

## Okrajšave



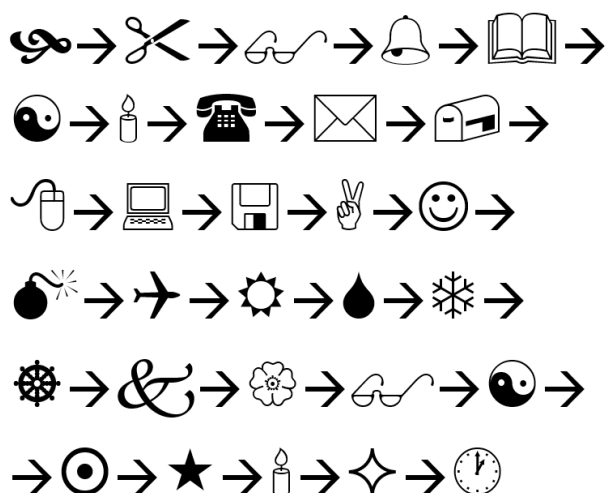
Kratice, okrajšave, simbole in formule s skupnim izrazom poimenujemo **krajšave**. Okrajšave so okrajšane besede ali besedne zveze, pišemo jih s **piko**: **dr.** > drugi, **t. i.** > tako imenovani, **l. r.** > lastno ročno. Pri besednih zvezah načeloma okrajšamo vsako prvo, in sicer s prvo črko besede. Za piko stoji **presledek**. Nekatere okrajšave besednih zvez **pišemo brez pike**: **itd.** > in tako dalje, **ipd.** > in podobno, **tj.** > to je, **npr.** > na primer.

Načinov, na katere lahko okrajšamo besede ali besedne zveze, je več. Po krajšanju lahko ohranimo: prvo črko ene besede ali vsake besede v zvezi (**g.** > **gospod**, **itn.** > in tako **naprej**); prvo in zadnjo črko besede (**dr.** > **doktor**, **ga.** > **gospa**); poljubno število začetnih črk, ki se končajo na soglasnik (**prof.** > **profesor/-ica**, **npr.** > **na primer**, **fil.** > **filozofski**, **filozofija**), ali izbrane soglasnike (**gdč.** > **gospodična**).

## Kotiček za umovadbo

*Mojca Rozman, organizatorica izobraževanj odraslih*

Na sliki je nanizanih 30 slik in simbolov. Trije simboli se v nizu ponovijo. V eni minuti poiščite ponovljene simbole.





# Sprostitevni kotiček

## Starodavna havajska tehnika Ho'oponopono: Povezani z univerzalno ljubeznijo

*Mira Grabanica, medkulturna mediatorica*

*(Vir: Sensa.metropolitan.si)*

Beseda **Ho'oponopono** pomeni 'delovati pravilno' oz. 'popraviti napako' ali kot pravi dr. Ihaleakala Hew Len: Ne bo vam odvzeto to, kar je popolno, celo in dobro za vas, če ste v stanju sebstva. Ko ste v stanju sebstva, avtomatično doživljate popolnost božanskih misli, besed, dejanj in aktivnosti. A takoj, ko svojim zastrupljenim mislim dovolite prevladati, boste v življenje samodejno pritegnili nepopolnosti v obliki bolezni, zmedenosti, jeze, depresije in siromaštva.



Z izgovarjanjem preprostih besed **'Ljubim te'** dopuščamo Božanskemu, da 'briše' podatke, ki smo jih pripravljene izpustiti iz naše, obenem pa tudi kolektivne podzavesti. Ljudje po navadi seveda ne vemo, za kaj natančno gre, vendar nam tega niti ni treba vedeti, saj ve Božansko. Izgovarjanje teh besed odpira vrata Božanskemu in nas vodi v stanje, ki ga Ho'oponopono imenuje točka 'nič' in predstavlja doživetje popolnega spajanja in enosti z Božanskim. Tem besedam lahko v nadaljevanju dodamo še **'Hvala ti'**, **'Žal mi je'** ali **'Oprosti'**, **'Prosim te, oprosti mi'**.

Uporaba vseh teh kratkih povedi je nadvse blagodejna in pomaga tudi, ko se želimo zgolj povezati z enostjo, pri čemer ni nujno, da izgovorimo prav vse, saj so vsa Ho'oponopono orodja že vsebovana v prav vsaki od njih. Ko torej rečemo 'Ljubim te', je to isto, kot če bi rekli: 'Hvala ti, žal mi je zaradi vseh programov v meni, ki so povzročili ta problem. Prosim te, da mi oprostiš. Ljubim te.' Če bi v nekaterih situacijah čutili potrebo po uporabi daljše možnosti, medtem ko bi se vam v drugih lahko zdela dovolj že ena specifična, je prav, da si prisluhnete. V vsakem primeru pa bo gotovo najbolje, da vse možnosti preizkusite sami in ugotovite, kako vam njihova uporaba osebno najbolj ustreza.

Učiteljica Ho'oponopono tehnike, Mabel Katz, ki je tudi dolgoletna sodelavka dr. Lena, vse skupaj primerja kar s pritiskom na gumb 'delete' na tipkovnici računalnika. Kadar želimo na računalniku nekaj izbrisati, brez pretiranega razmišljanja pritisnemo na tipko za brisanje. Seveda pa se ob tem zagotovo ne posmehujemo.

Enako se dogaja z orodji Ho'oponopono. Storite to, pa boste videli, da učinkuje. V nekaterih situacijah lahko te besede izrečete tudi sami sebi oz. svojemu notranjemu otroku, vendar to niti ni nujno, pomembno je le, da jih ponavljate kar najbolj pogosto čez dan, če pa je le mogoče, naj vas te besede zapeljejo tudi v spanec. Eden najpomembnejših vidikov te tehnike prav to, da jo uporabljamo brez pričakovanj. 'Čistite' torej brez zahtev o tem, kaj naj bi vam to prineslo.

---

**Čiščenje je oblika molitve in pot, ki vam odpira vrata k Božanskemu, pri čemer temu dovolite, da v vaše življenje prinaša prav to, kar je popolno za vas.**

---





### Jezikovni tečaji s tradicijo – za večjo kompetentnost, samozavest, samostojnost

Za osebno in poslovno prodornost v tujem jeziku si izberite tečaj zase.

- splošni tečaji angleščine, nemščine, italijanščine, španščine, francoščine, ruščine

30 - urni začetni tečaji tujih jezikov; konverzijski tečaji; individualni tečaji; javni nastop v tujem jeziku; individualni tečaj poslovne angleščine +; Poslovna korespondenca - pisna komunikacija; stopenjsko preverjanje znanja tujih jezikov;

- izpiti iz slovenščine na osnovni ravni; priprave na izpit slovenščine; vikend tečaj slovenščine;
- ZIP - začetna integracija priseljencev.

### Kakovostno zasnovani programi strokovnega usposabljanja

Priprave na pridobitev certifikata NPK (Nacionalna poklicna kvalifikacija): Socialni oskrbovalec na domu; Računovodja; Knjigovodja; Vodja projekta; Pomočnik kuharja; Organizator poslovanja; Mladinski delavec; Aromaterapevt; Medkulturni mediator; Skupnostni tolmač za albanski jezik.

### Univerza za starejše

#### **Dobro počutje:**

- Latino plesi za posameznike
- Samomasaža za dobro počutje

#### **Digitalne vsebine**

- Začetni tečaj fotografije

#### **Jezikovni tečaji**

- 30 - urni začetni tečaji tujih jezikov; Individualni tečaji po meri

#### **Ustvarjalnost**

- Keramika in uporabno lončarstvo





### Delavnice za posameznike in podjetja

Dobro počutje:

- [Latino plesi za posameznike](#)

Ustvarjalnost

- [Keramika in uporabno lončarstvo](#)

Digitalne vsebine:

- [Računalniško in digitalno opismenjevanje](#)
- [Digitalna fotografija](#)
- [Excel za začetnike in zahtevne uporabnike](#)
- [Word za začetnike in zahtevne uporabnike](#)
- [Individualni računalniški tečaji](#)

Ključne kompetence za uspeh na delovnem mestu

- [Učinkovita pisna komunikacija](#)
- [Javni nastop/retorika](#)
- [Desetprstno slepo tipkanje - osnovni tečaj](#)

### Brezplačna svetovalna dejavnost v izobraževanju odraslih:

S svetovanjem vam bomo pomagali poiskati odgovore na vaša vprašanja v zvezi z izobraževanjem za delo, osebni razvoj ali prosti čas. V osebnih in zaupnih pogovorih vam zagotavljamo pomoč pri:

- odločanju za izbiro primernega izobraževanja,
- iskanju primerne Nacionalne poklicne kvalifikacije
- iskanju virov sofinanciranja izobraževanja,
- izpolnjevanju vlog v zvezi z izobraževanjem,
- uporabi tehnologije za učenje na daljavo,
- odločanju za karijerne spremembe,
- izdelavi portfolija in EUROPASS dokumentov s katerimi se lahko predstavite po vsej Evropi,
- ugotavljanju in dokumentiranju znanja in spretnosti, pridobljenih v formalnem in neformalnem izobraževanju ter pri priložnostnem učenju,
- samostojnem učenju.





»Verjemi, da  
zmoreš, in si že na  
pol poti do cilja.«

Theodore Roosevelt

---

**LJUDSKA UNIVERZA KRANJ**  
CESTA STANETA ŽAGARJA 1  
4000 KRANJ, SLOVENIJA

TELEFON 04/280 48 00  
FAX: 04/201 28 91  
E-NASLOV: [INFO@LUNIVERZA.SI](mailto:INFO@LUNIVERZA.SI)

---