

Katalog delavnic 2022



Skrb za zaposlene - temelj uspeha



www.eap.si info@iri-lj.si

Zakaj izbrati nas?



Delavnice izvajajo strokovno podkovani predavatelji z **večletnimi izkušnjami**.



Vsebino, trajanje in izvedbo delavnic (on-line, v živo) **prilagodimo potrebam in željam** vašega podjetja.



Na delavnicah obravnavamo vsebine, ki so **aktualne** in imajo **strokovne podlage**.

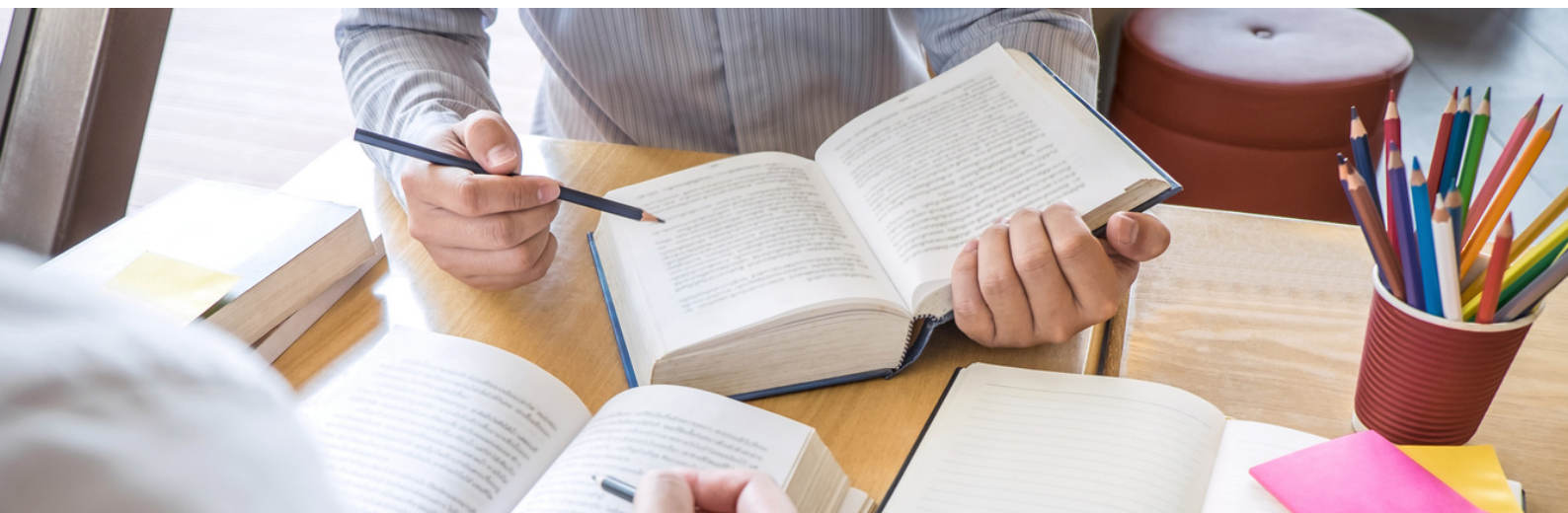


Na delavnicah uporabljamo **interaktivne metode učenja** in udeležence spodbujamo, da naučeno **prenesejo v prakso**.



KAZALO

- Usklajevanje dela in družine 4
- Obvladovanje stresa 6
- Skrb za dobro počutje 9
- Vodenje 12



Usklajevanje dela in družine

Soočanje s starševskimi izzivi

➤ Kako vzpostaviti in vzdrževati pristni stik z otrokom ali mladostnikom ter kako skrbeti za pozitivno družinsko dinamiko.



Grajenje dobrih partnerskih odnosov

Kako postaviti temelje za zdrave partnerske odnose in kako krepiti medsebojno povezanost.



Vzpostavimo ravnovesje med delom in zasebnim življenjem

➤ Postavljanje mej med delom in zasebnim življenjem ter pomen dobrega razporejanja energije in časa.



Upočasnimo ritem življenja

Katere so pasti prehitrega načina življenja in kako ga lahko upočasnimo ter polneje zaživimo.



Obvladovanje stresa

Preproste tehnike za sproščen vsakdan

➔ Enostavne tehnike sproščanja napetosti, ki jih lahko uporabimo med aktivnimi odmori na delovnem mestu ali doma.



Odkrijmo svoje nezavedne misli in čustva

Prepoznavanje lastnih miselnih in čustvenih vzorcev s pomočjo inovativnega orodja »Points of you«.



Povečajmo svoj psihološki kapital

Pomen samoučinkovitosti, optimizma, upanja in odpornosti pri soočanju s stresnimi situacijami.



Zavarujmo se pred izčrpanostjo in izgorelostjo

Kako se razlikujeta procesa izčrpavanja in izgorevanja ter s kakšnimi koraki ju lahko ustavimo oziroma preprečimo.



Kako se izognemo finančnemu stresu?

Kateri so viri finančnega stresa in kako zagotoviti večjo kontrolo nad svojimi financami ter s tem zmanjšati finančne skrbi.





Kako učinkovito nad tehnostres?

Kaj vse povzroča tehnostres,
kakšne so njegove posledice
in kako ga lahko preprečimo.



S čuječnostjo do notranje mirnosti



Kako praksa čuječnosti
pomaga pri soočanju s
stresom in praktične vaje
čuječnosti.



Skrb za dobro počutje

Proč s slabimi navadami



Zakaj je spreminjanje navad pogosto zelo dolgotrajno in katere tehnike so nam lahko v pomoč.



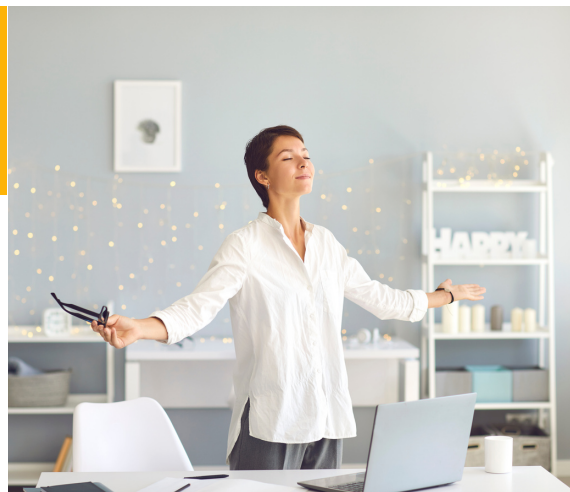
Izboljšajmo svoj spanec

Pomen spanja za naše zdravje in tehnike, ki nam pomagajo pri vzdrževanju ustrezne spalne rutine.



Zadihajmo s polnimi pljuči

Pomen pravilnega dihanja in prikaz preprostih in učinkovitih dihalnih vaj, ki nam pomagajo do boljšega počutja.



Od A do Ž o duševnem zdravju

Kontinuum duševnega zdravja, najpogostejše duševne motnje in prepoznavanje znakov težav v duševnem zdravju.



Kako ohranjamo vitalnost možganov?

Kako poteka proces staranja možganov in s čim ga lahko upočasnimo.





Soočanje z izgubo

Kako se soočamo z izgubo oziroma kako bližnjemu pomagamo pri soočanju z izgubo.



Varno in zdravo delo na daljavo



Kako si uredimo delovni prostor, preprečimo tehnostres in ohranjamo povezanost s timom pri delu na daljavo.



Vodenje

Skrb za psihološko varnost na delovnem mestu



Pomen psihološke varnosti na delovnem mestu ter njeni ključni elementi.



Kako se učiti iz neuspehov?

Neuspehom se ne moremo izogniti, lahko pa se iz njih veliko naučimo in jih s pridom izkoristimo za rast in inoviranje.



Nevrovodenje

Kako izboljšati svoje veščine vodenja in komunikacije s pomočjo aktualnih izsledkov nevroznanosti.



Umetnost podajanja povratne informacije

Kateri so kognitivni procesi, ki se odvijajo v ozadju podajanja povratne informacije in kakšen pristop je najboljši.



Konstruktivno pristopimo k reševanju konfliktov

Najpogostejši vzroki konfliktov in najučinkovitejše tehnike za njihovo uspešno reševanje.





Učinkovito vodenje sestankov

Kako voditi sestanke tako v živo kot on-line, da bodo le-ti učinkoviti in časovno ekonomični.



Spodbujanje inovativnosti pri delu na daljavo

Kako pri zaposlenih, ki delajo na daljavo, spodbujamo inovativno razmišljanje in s katerimi orodji si lahko pomagamo.



Pomen neverbalne komunikacije

Ozaveščanje lastne neverbalne komunikacije in prepoznavanje, kaj z njo sporočamo drugim.



Spodbudimo različne generacije k sodelovanju



Kako izkoristimo prednosti posameznih generacij in jih motiviramo za konstruktivno sodelovanje.



Management sprememb

Kako v delovnem okolju načrtovati in uvajati spremembe, da jih bodo zaposleni razumeli in sprejeli.

