

# Katalog delavnic

## 2023



*Skrb za zaposlene - temelj uspeha*



[www.eap.si](http://www.eap.si)   [info@iri-lj.si](mailto: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**.

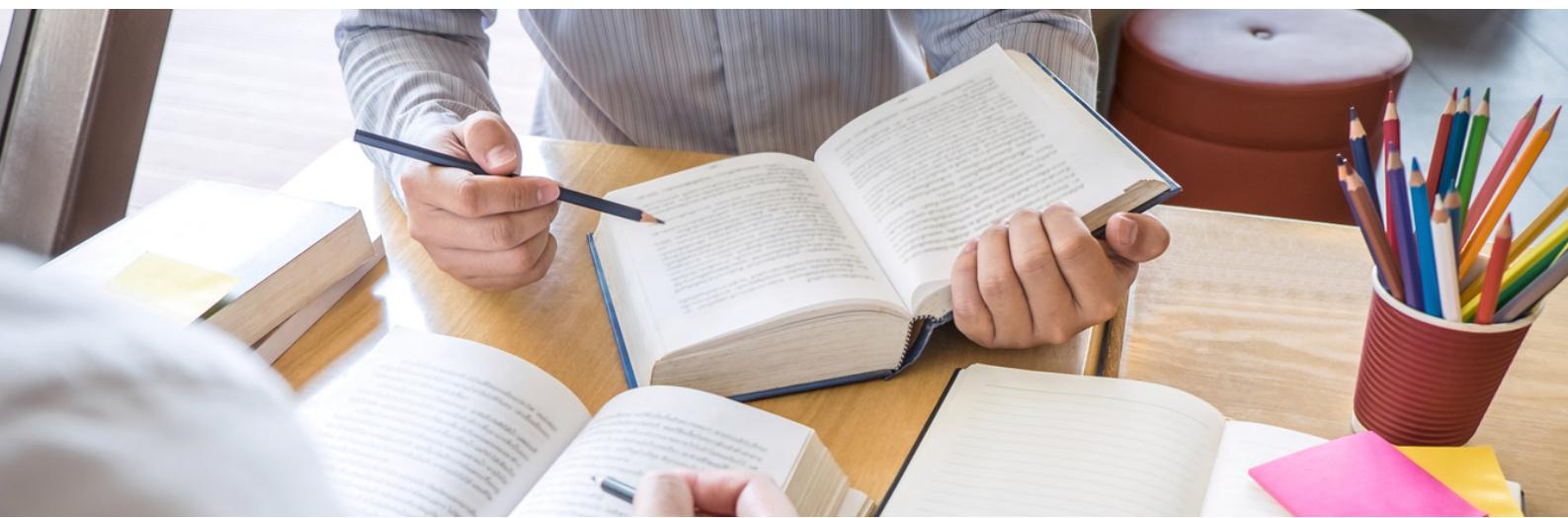


Na delavnicah uporabljam **interaktivne metode učenja** in udeležence spodbujamo, da naučeno **prenesejo v prakso**.



# 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.

## Postanimo gospodar svojega časa

Katere so preproste, a učinkovite tehniki, s pomočjo katerih lahko bolje organiziramo svoj čas.



# 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 izgrevanja 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.



## Kako se odresti raztresenosti?

Praktične tehnikе, s katerimi lahko krepimo fokus in koncentracijo ter zmanjšamo občutek tavajočega uma.



# Skrb za dobro počutje

## Proč s slabimi navadami

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



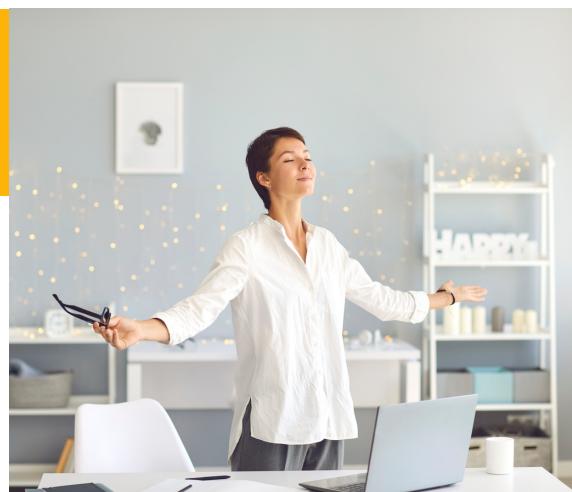
## Izboljšajmo svoj spanec

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

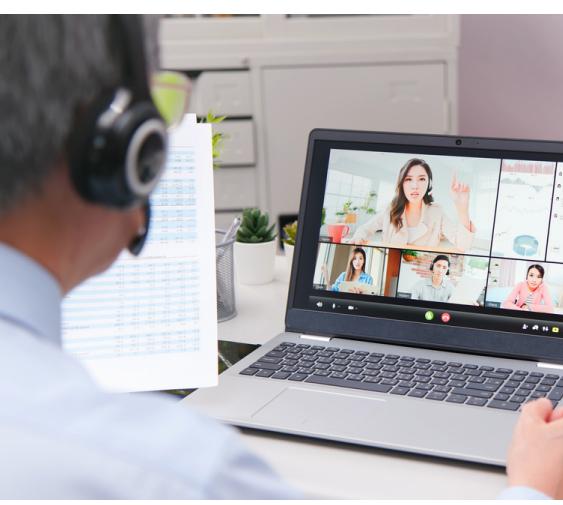
Kako se soočamo z izgubo  
ozioroma kako bližnjemu  
pomagamo pri soočanju z  
izgubo.



## Lepa beseda lepo mesto najde



Kako besede vplivajo na naše  
počutje in medosebne odnose  
ter kako na prijazen način  
izrazimo svoje želje in občutke.



## 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.



## Prebudimo kreativnost

Pomen kreativnosti za delovno organizacijo in kako lahko pri zaposlenih spodbujamo kreativnost ter inovativnost.



## 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**

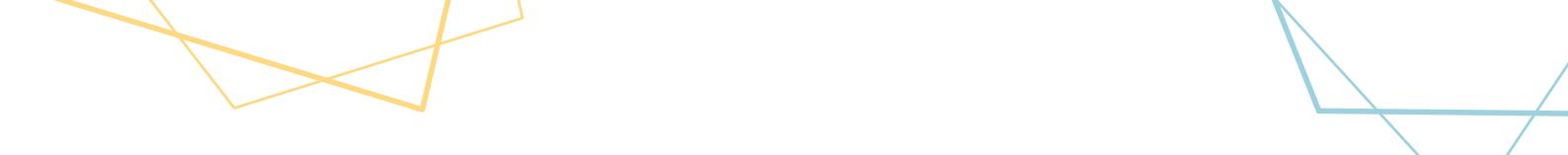
Kako v delovnem okolju načrtovati in uvajati spremembe, da jih bodo zaposleni razumeli in sprejeli.



## **Odpti do raznolikosti zaposlenih**

Spoznejte temeljne vrednote milenijcev in generacije z ter praktične načine, kako jih pritegniti v vašo delovno sredino.





## Le vključeni zaposleni so tudi zavzeti



S preseganjem nezavedne pristranosti do povečanja vključenosti zaposlenih na delovnem mestu.



## Kako zadržati ključne kadre?



Kako povečati občutek smisla in pripadnosti zaposlenih na delovnem mestu.



## Psihološka prva pomoč na delovnem mestu

Kako prepoznamo osebo, ki je v duševni stiski, kako se z njo pogovorimo in jo vzpodbudimo k iskanju ustrezne pomoči.

