

# Katalog delavnic 2024



*Skrb za zaposlene - pot do uspeha*



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

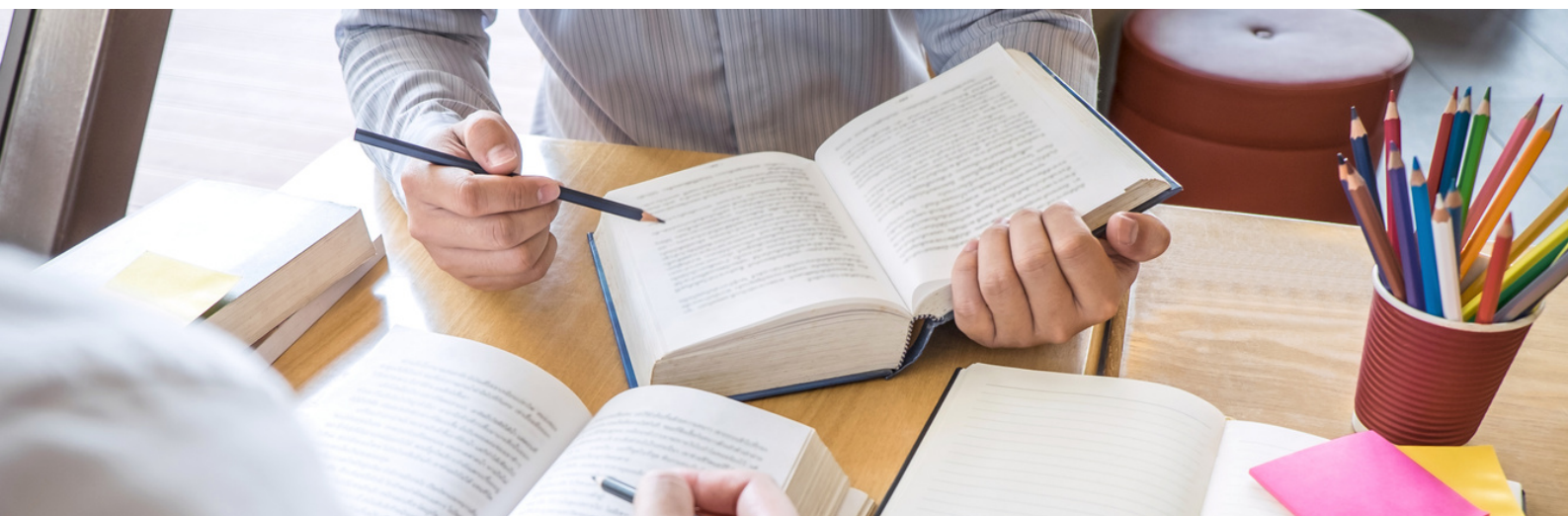


Na delavnicah uporabljamo **interaktivne metode učenja** in udeležence spodbujamo, da naučeno **prenesejo v prakso**.



# 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.



## Skrb za ostarele družinske člane

Učinkovito soočanje s procesom staranja in pešanja svojih bližnjih ter z izzivi, ki jih ta proces prinaša.



## 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 tehnike, 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 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.



## Kako se otresti raztresenosti?

Praktične tehnike, 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 pri tem v pomoč.



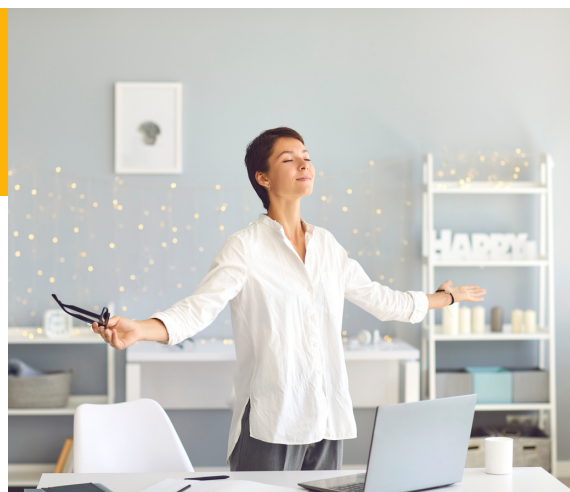
## Izboljšajmo svoj spanec

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.





## ABC o čustvih

Kako razlikovati med prijetnimi in neprijetnimi čustvi ter kako upravljati s čustvi doma in na delovnem mestu.



## Ali sploh še znamo počivati?

Kaj je počitek, katera vrsta počitka je primerna za nas glede na naš življenjski stil in delo ter kako počitek umestiti v svoj vsakdan.



## Priložnosti in izzivi digitalizacije

Uporabnost digitalnih rešitev za naše življenje in delo ter uspešno soočanje z izzivi digitalne dobe.



# 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.



## Učinkovita komunikacija

Kako ozavestiti lasten komunikacijski stil in učinkovito komunicirati tudi s težavnimi sogovorniki.



## Razvoj agilne miselnosti

➔ Pomen razvoja agilne miselnosti na organizacijski ravni, ki nam bo pomagala pri soočanju s kriznimi dogodki.



## Management sprememb

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



## Odprti do raznolikosti zaposlenih

➔ Spoznajte 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.



## Čustvena inteligenca

Pomen spoznanj o čustveni inteligenci za spodbujanje zaposlenih k doseganju skupnih ciljev.



## 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.

