

# Katalog delavnic 2024



*Skrb za zaposlene - pot do uspeha*



[www.eap.si](http://www.eap.si)

[info@eap.si](mailto:info@eap.si)

# Kaj pravijo o nas?



Odlična delavnica s praktičnimi primeri iz vsakdanjega poslovnega in zasebnega življenja.



Hvala za vse uporabne nasvete, ki bodo pripomogli k boljši kakovosti življenja in dela naših zaposlenih.



Praktična delavnica, katere vsebine, upam, da bom uspel čim bolj vnesti v svoje življenje.



# 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



## 1. Usklajevanje dela in družine ..... 5

1. Soočanje s starševskimi izzivi ..... 5
2. Doseganje življenjskega ravnotežja ..... 5
3. Upočasnimo ritem življenja ..... 6
4. Organizirajmo svoje življenje na bolje ..... 6



## 2. Obvladovanje stresa ..... 7

1. S čuječnostjo do notranje mirnosti ..... 7
2. Kako se izognemo finančnemu stresu? ..... 7
3. Zavarujmo se pred izčrpanostjo in izgorelostjo ..... 8
4. Kako učinkovito nad tehostres? ..... 8



## 3. Skrb za dobro počutje ..... 9

1. Proč s slabimi navadami ..... 9
2. izboljšajmo svoj spanec ..... 9
3. Nismo vedno OK in tudi to je OK ..... 10
4. Zakaj je počitek po delu nujen? ..... 10
5. ABC o čustvih ..... 11
6. Kako ohranjamo vitalnost možganov? ..... 11



## 4. Vodenje ..... 12

1. Skrb za psihološko varnost na delovnem mestu ..... 12
2. Kako se učiti iz neuspehov? ..... 12
3. Nevrovodenje ..... 13
4. Soočanje s spremembami ..... 13
5. Psihološka prva pomoč na delovnem mestu ..... 14
6. Odprti do raznolikosti zaposlenih ..... 14



# 1. Usklajevanje dela in družine

## 1. Soočanje s starševskimi izzivi

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



## 2. Doseganje življenjskega ravnotežja

➔ Kako doseči medsebojno usklajenost različnih vidikov življenja in delovanja ter s tem harmonijo v življenju.

# 1. Usklajevanje dela in družine



## 3. Upočasnimo ritem življenja

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



## 4. Organizirajmo svoje življenje na bolje

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



## 2. Obvladovanje stresa

### 1. S čuječnostjo do notranje mirnosti

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



### 2. Kako se izognemo finančnemu stresu?

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



## 2. Obvladovanje stresa

### 3. Zavarujmo se pred izčrpanostjo in izgorelostjo

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



### 4. Kako učinkovito nad tehnostres?

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





# 3. Skrb za dobro počutje

## 1. Proč s slabimi navadami

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



## 2. Izboljšajmo svoj spanec

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



# 3. Skrb za dobro počutje

## 3. Nismo vedno OK in tudi to je OK

➔ Zmanjševanje stigme glede težav v duševnem zdravju pri zaposlenih skozi praktične primere in vaje.



## 4. Zakaj je počitek po delu nujen?

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



# 3. Skrb za dobro počutje

## 5. ABC o čustvih



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



## 6. Kako ohranjamo vitalnost možganov?



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



# 4. Vodenje

## 1. Skrb za psihološko varnost na delovnem mestu



Kako krepimo organizacijsko kulturo, v kateri se zaposleni ne bojijo opozoriti na napake in priznati, da česa ne vedo ali ne razumejo.



## 2. 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.





# 4. Vodenje

## 3. Nevrovođenje



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



## 4. Soočanje s spremembami

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



## 4. Vodenje

### 5. 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.



### 6. Odprti do raznolikosti zaposlenih

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

