

# Katalog delavnic 2025



*Skrb za zaposlene - pot do uspeha*



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

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

# Kaj pravijo o nas?



Izvedel sem veliko novih stvari, ki mi bodo pomagale bolje določiti prioritete v življenju ter živeti bolj kakovostno.



Delavnica je bila zanimiva in jedrnata ter polna koristnih predlogov, kako bolje poskrbeti zase. Večkrat se moram spomniti na to!



Od delavnice sem odnesla veliko praktičnih idej, kako lahko vsak dan poskrbim za svoje dobro počutje - doma in v službi.



# 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. RAZVOJ KOMUNIKACIJSKIH VEŠČIN

1. Postanimo pozoren poslušalec .....	6
2. Umetnost podajanja povratne informacije .....	6
3. Učinkovito komunicirajmo tudi s težavnimi sogovorniki .....	7
4. Kako biti asertiven v težkih situacijah? .....	7
5. Izognimo se škodljivim učinkom govoric in spletk .....	7

## 2. VODENJE Z ZAUPANJEM IN RAZUMEVANJEM

1. Nevrovodenje .....	8
2. Kako se učiti iz neuspehov? .....	8
3. Premagajmo sindrom vsiljivca .....	9
4. Pomagajmo zaposlenim do optimalne delovne učinkovitosti .....	9
5. Odprti do raznolikosti zaposlenih .....	9
6. Psihološka prva pomoč na delovnem mestu .....	10
7. Preprečimo razmah zasvojenosti na delovnem mestu .....	10
8. Učinkovito vodenje odpustitvenih pogovorov .....	10

## 3. OBVLADOVANJE STRESA

1. Povečajmo svoj psihološki kapital .....	11
2. Postanimo gospodar našega časa .....	11
3. Kako odložiti odlašanje? .....	12
4. Učinkovito upravljanje časa pred zasloni .....	12
5. Odklop od dela .....	12
6. Kako preprečiti izgorelost? .....	13
7. S čuječnostjo do notranje mirnosti .....	13
8. Zadihajmo s polnimi pljuči .....	13
9. Psihološki vidiki kroničnih bolečin .....	14
10. Psihologija varčevanja in druge dobre finančne navade .....	14

# KAZALO

## 4. SKRB ZA DOBRO POČUTJE

1. Proč s slabimi navadami .....	15
2. Hvaležnost: veščina za bolj kakovostno življenje .....	15
3. Nismo vedno OK in tudi to je OK .....	16
4. Izboljšajmo svoj spanec .....	16
5. Kako ohranjamo vitalnost možganov? .....	16
6. ABC o čustvih .....	17
7. Družbeni in psihološki vidiki menopavze .....	17

## 5. USKLAJEVANJE DELA IN ZASEBNEGA ŽIVLJENJA

1. Ohranjanje zdravih medosebnih odnosov .....	18
2. Kako biti dovolj dober starš? .....	18
3. Skrb za optimalen partnerski odnos .....	19
4. Iskanje ravnotežja v vlogi negovalca družinskega člana .....	19
5. Soočanje z izgubo ob različnih življenjskih dogodkih .....	19

# 1. RAZVOJ KOMUNIKACIJSKIH VEŠČIN

## 1. Postanimo pozoren poslušalec

- Spoznavanje najpogostejših napak v komunikaciji ter učenje načinov za njihovo premagovanje.
- Učenje ključnih prvin poslušanja, ki izboljšujejo komunikacijo in preprečujejo nesporazume.
- Konkretna vaja za krepitev sposobnosti pozornega poslušanja, postavljanja vprašanj in potrjevanja sogovornikovih občutkov.



## 2. Umetnost podajanja povratne informacije

- Kognitivni procesi, ki potekajo v ozadju podajanja povratne informacije.
- Vpliv načina podajanja povratne informacije na motivacijo, sodelovanje in medosebne odnose.
- Učenje podajanja povratne informacije na jasn, konstruktiven in spodbuden način.

### 3. Učinkovito komunicirajmo tudi s težavnimi sogovorniki

- Spoznavanje lastnega komunikacijskega stila ter tipov zahtevnih sogovornikov.
- Ohranjanje mirnosti in postavljanje ustreznih meja v odnosu z zahtevnim sogovornikom.
- Učenje konkretnih pristopov za izboljšanje dialoga ter vzpostavljanje bolj konstruktivnih odnosov.



### 4. Kako biti asertiven v težkih situacijah?

- Razlikovanje med pasivnim, agresivnim in asertivnim vedenjem.
- Tehnike aktivnega poslušanja in postavljanja vprašanj.
- Vzpostavljanje zdravih medosebnih meja in reševanje konfliktov na spoštljiv način.

### 5. Izognimo se škodljivim učinkom govoric in spletk

- Razumevanje nastanka in širjenja govoric.
- Prepoznavanje negativnih posledic govoric in spletkarjenja na delovnem mestu.
- Strategije za spodbujanje odprte komunikacije in krepitev zaupanja in spoštljivih medosebnih odnosov v timu.



# 2. VODENJE Z ZAUPANJEM IN RAZUMEVANJEM

## 1. Nevrovodenje

- Aktualni izsledki nevroznanosti na področju vodenja in komunikacije.
- Kako pri vodenju pogovora ali podajanju povratnih informacij upoštevati zakonitosti delovanja možganov.
- Spodbujanje zaupanja, sodelovanja in inovativnosti v timu s pomočjo nevroznanosti.



## 2. Kako se učiti iz neuspehov?

- Spoznavanje stigme in psihologije napak.
- Strategije učenja iz neuspeha ter pomen konstruktivne povratne informacije v primeru neuspeha.
- Kako in čemu lahko vodje spodbujajo učenje iz napak.




### 3. Premagajmo sindrom vsiljivca

- Sindrom vsiljivca in miselni vzorci, ki ustvarjajo občutek neustreznosti.
- Tehnike za obvladovanje samokritike in notranjega dvoma.
- Razvoj strategij za negovanje sočutja do sebe.



IMPOSTER



### 4. Pomagajmo zaposlenim do optimalne učinkovitosti

- Analiza ključnih dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost in zavzetost pri delu.
- Spodbujanje samoiniciative, kreativnosti in občutka pripadnosti timu.
- Vrednotenje rezultatov z ustreznim povratnim informacijami in redno podporo pri osebnem razvoju.

### 5. Odprti do raznolikosti zaposlenih

- Prepoznavanje in upravljanje z nezavedno pristranostjo na delovnem mestu.
- Razlikovanje med raznolikostjo in vključenostjo zaposlenih ter njune prednosti.
- Praktični primeri spodbujanja vključujoče delovne kulture in preprečevanja diskriminacije na delovnem mestu.



## 6. Psihološka prva pomoč na delovnem mestu

- Duševno zdravje na delovnem mestu.
- Namen in prvine psihološke prve pomoči.
- Razvoj svetovalnih veščin za vodje z namenom opolnomočenja za nudenje psihološke prve pomoči zaposlenim na delovnem mestu.



## 7. Preprečimo razmah zasvojenosti na delovnem mestu

- Spoznavanje najpogostejših (ne)kemičnih zasvojenosti.
- Prepoznavanje znakov odvisnosti in kaj se skriva v odvisniškem odnosu.
- Kakšna je vloga vodij pri tem, da odvisnika spodbudijo k iskanju pomoči (znotraj podjetja in širše skupnosti).

## 8. Učinkovito vodenje odpustitvenih pogovorov

- Psihološki vidiki reorganizacije na zaposlene in vodje.
- Priprava na težke pogovore in strategije za obvladovanje neprijetnih čustvenih odzivov ob odpuščanju.
- Kako podpreti zaposlene pri prehodu v novo fazo življenja.



# 3. OBVLADOVANJE STRESA

## 1. Povečajmo svoj psihološki kapital

- Prepoznavanje pomena samoučinkovitosti pri soočanju s stresnimi situacijami.
- Razvijanje optimizma ter gradnja upanja kot vira notranje motivacije in vztrajnosti.
- Krepitev odpornosti oz. rezilientnosti, ki omogoča lažje spoprijemanje s spremembami.



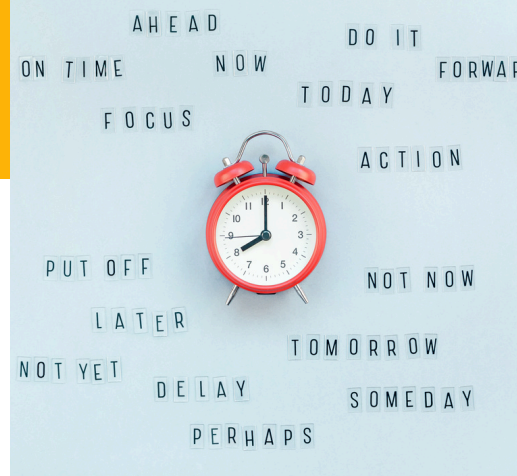
## 2. Postanimo gospodar našega časa

- Najpogostejši kradljivci časa in razlogi za odlašanje z nalogami.
- Umetnost besedic "ne" ter "prosim za pomoč".
- Z majhnimi koraki in vztrajnostjo do novih navad in večje organiziranosti v delovnem ter zasebnem življenju.



### 3. Kako odložiti odlašanje?

- Razumevanje odlašanja in njegovih vzrokov.
- Prepoznavanje sprožilcev ter postavljanje merljivih ciljev z namenom zmanjšanja občutkov preobremenjenosti doma in na delovnem mestu.
- Učinkovita orodja in strategije za premagovanje odlašanja.



### 4. Učinkovito upravljanje časa pred zasloni

- Spoznavanje naših digitalnih navad.
- Ustvarjanje ravnovesja med online in offline dejavnostmi za večjo produktivnost.
- Uvajanje rednih odmor ter učenje sprostitvenih vaj za ohranjanje fokusa in skrb za naše zdravje.



### 5. Odklop od dela

- Spoznavanje pomena odklopa od dela za zdravje, vitalnost in učinkovitost pri delu.
- Razumevanje negativnih posledic, v kolikor se po delu ne moremo ustrezno spočiti.
- Učenje praktičnih strategij in tehnik, ki pomagajo pri odklopu od dela v prostem času.



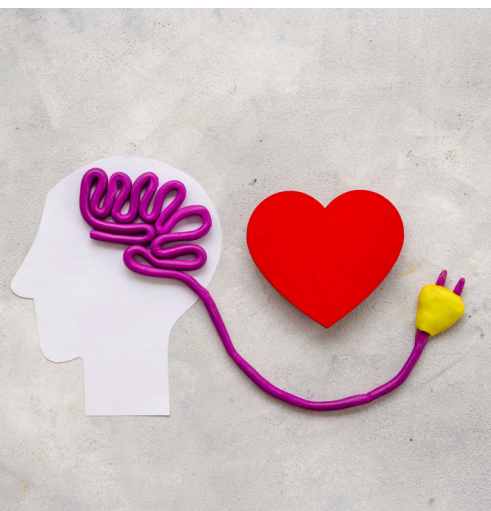
## 6. Kako preprečiti izgorelost?

- Prepoznavanje prvih znakov izgorelosti.
- Pomen uravnoteženega življenjskega sloga, vključno s postavljanjem osebnih mej.
- Razvoj kroga socialne podpore za pravočasno ukrepanje.



## 7. S čuječnostjo do notranje mirnosti

- Kaj je avtopilot in zakaj je škodljiv za naše zdravje in počutje.
- Kako se v stresnih situacijah odzvati čuječe.
- Praktične vaje čuječnosti za podporo na delovnem mestu in doma.



## 8. Zadihajmo s polnimi pljuči

- Spoznavanje tesnobe, njenih znakov in simptomov.
- Učenje čuječega dihanja z blagodejnim učinkom na tesnobo.
- Uporaba različnih tehnik v kombinaciji z dihanjem za doseg globlje sprostitve in boljšega počutja.



## 9. Psihološki vidiki kroničnih bolečin

- Obvladovanje občutkov nemoči in frustracije pri dolgotrajnih bolečinah.
- Tehnike spreminjanja miselnih in čustvenih odzivov.
- Vpliv pozitivnega mišljenja in podpore v procesu spoprijemanja s kronično bolečino.



## 10. Psihologija varčevanja in druge dobre finančne navade

- Spoznavanje psihološkega ozadja naših finančnih odločitev.
- Osnovna načela učinkovitega upravljanja osebnih financ.
- Kako oblikovati zdrave finančne navade in jih vzdrževati.



# 4. SKRIB ZA DOBRO POČUTJE

## 1. Proč s slabimi navadami

- Spoznavanje pomena navad v vsakdanjem življenju.
- Raziskovanje delovanja navad ter faz spreminjanja navad.
- Načrtovanje uvajanja nove navade ter učinkovito spopadanje z ovirami v tem procesu.



## 2. Hvaležnost: veščina za bolj kakovostno življenje

- Raziskovanje vpliva hvaležnosti na naše počutje.
- Uvajanje preprostih praks hvaležnosti v naš vsakdanjik.
- Ustvarjanje »kulture hvaležnosti« v delovnem in domačem okolju.



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

- Kontinuum duševnega zdravja in znaki težav v duševnem zdravju.
- Najpogostejši miti o duševnem zdravju.
- Kako lahko poskrbimo za dobro duševno zdravje.

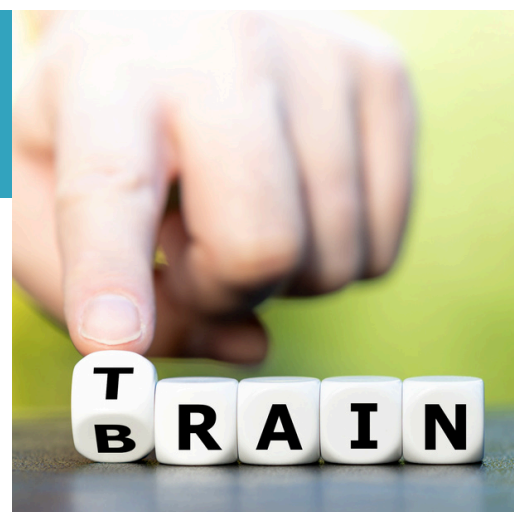


### 4. Izboljšajmo svoj spanec

- Vpliv spanja na naše zdravje, dobro počutje in delo.
- Nespečnost: znaki, simptomi, največji motilci spanja.
- Priporočila higiene spanja.

### 5. Kako ohranjamo vitalnost možganov?

- Spoznavanje strukture in funkcije možganov.
- Vpliv dejavnikov življenjskega sloga na zdravje možganov.
- Kognitivne vaje za boljše delovanje možganov.





## 6. ABC o čustvih

- Spoznavanje osnovnih čustev ter najpogostejših miselnih vzorcev v povezavi z njimi.
- Vpliv prijetnih in neprijetnih čustev na naše življenje in delo.
- Praktične tehnike za krepitev učinkovitega upravljanja čustev na delovnem mestu.



## 7. Družbeni in psihološki vidiki menopavze

- Zmanjšanje stigme in normalizacija pričakovanega življenjskega obdobja vsake ženske.
- Raziskovanje družbenih in psiholoških vidikov menopavze.
- Podpora pri soočanju z miti, neprijetnimi čustvi in negotovostjo, ki so povezani z menopavzo.

# 5. USKLAJEVANJE DELA IN ZASEBNEGA ŽIVLJENJA

## 1. Ohranjanje zdravih medosebnih odnosov

- Pomen in prvine zdravih medosebnih odnosov.
- Ključne ovire pri vzpostavljanju in ohranjanju zdravih medosebnih odnosov doma in na delovnem mestu.
- Krepitev praktičnih veščin za zdrav odnos do sebe in drugih.



## 2. Kako biti dovolj dober starš?

- Pomen (pre)visokih pričakovanj do starševske vloge.
- Sočutna vzgoja in odločnost pri postavljanju zdravih mej v odnosu z otrokom.
- Praktične vaje za razvoj sočutja do sebe, ko nam kot staršu "ne uspe", ko "ne zmoremo" oz. "nismo dovolj dobri".



### 3. Skrb za optimalen partnerski odnos

- Pomen in prvine optimalnega partnerskega odnosa.
- Nestrinjanja in konflikti v partnerstvu kot priložnost za rast in boljše razumevanje.
- Kako negovati medsebojno povezanost v partnerstvu v dinamiki starševstva, delovnih ter drugih obveznosti.



### 4. Iskanje ravnotežja v vlogi negovalca družinskega člana

- Psihološki, čustveni in praktični vidiki nege (otrok, starejših, bolnih, itd.).
- Praktični nasveti in orodja za ohranjanje celostnega zdravja negovalca in prejemnika nege.
- Spodbujanje sočutja do sebe, razumevanja in odpornosti v vlogi negovalca.

### 5. Soočanje z izgubo ob različnih življenjskih dogodkih

- Razumevanje faz življenjskega cikla ter nepredvidenih izgub kot so: smrt bližnje osebe, diagnoza terminalne bolezni, neplodnost, izguba delovnega mesta ipd.
- Kako poteka proces žalovanja.
- Praktični napotki za soočanje z bolečino in iskanje načinov za okrevanje.





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