

Vabimo vas na strokovno izobraževanje

# EDEN ALI DVA PIKNIKA V LETU NI DOVOLJ! Kako se spopadati z obremenitvami, pritiski in odtujenostjo na delovnem mestu

Z vrhunskim specialistom klinične psihologije, dr. Aleksandrom Zadelom

ki bo v **ČETRTEK, 13. junija 2024**, od 08.30 do 15.15 ure,  
konferenčna dvorana Urban, **URBAN RING HOTEL Ljubljana, Dolenjska cesta 242c**  
/izvoz iz obvoznice: Ljubljana - jug/

## Namen in cilj izobraževanja

Z velikim veseljem vas tokrat vabimo na zanimivo izobraževanje pod vodstvom mednarodno priznanega strokovnjaka, **dr. Aleksandra Zadela**, ki je znan po tem, da zapletene znanstvene koncepte predstavi na preprost in razumljiv način, obogaten z vsakodnevnimi primeri in kančkom humorja.

Živimo v času, ko je hiter tempo življenja postal stalnica, in ta hitrost prinaša številne obremenitve, ki vplivajo na našo sposobnost obvladovanja stresa, pritiska in občutka odtujenosti. Delovno okolje **pogosto postane vir teh težav**, kar lahko negativno vpliva na naše **osebno in poklicno** življenje. Da bi premagali te izzive, je nujno, da se naučimo učinkovito upravljati s svojo energijo, prepoznati in obvladovati stres ter izboljšati medosebne odnose. Zato je pomembno razumeti, kako lahko vzpostavimo energetska ravnovesja, ki nam omogoča, da ohranimo visoko raven produktivnosti in zadovoljstva. Dr. Zadel nas bo popeljal skozi **proces prepoznavanja osnovnih potreb in ciljev**, ki jih imamo vsi ljudje. Poleg tega bomo raziskali, kako lahko premagamo strah pred spremembami, ki nas pogosto ovira pri sprejemanju novih izzivov in priložnosti.

Tudi krize so sestavni del življenja in naš odziv na njih določa, kako uspešno jih bomo prebrodili. Naučili se bomo **prepoznavati znake krize** in razumeti, kdaj je potrebno ukrepati. Običajen odziv na krizo je pogosto boj ali beg, vendar obstajajo tudi drugi načini, kako se soočiti s kriznimi situacijami. Zato bomo predstavili praktične tehnike za učinkovito upravljanje kriz, ki nam bodo pomagale **ohraniti mirnost in zbranost** tudi v najbolj stresnih trenutkih. Poudarek bo tudi na obvladovanju pritiskov na delovnem mestu, kar je ključnega pomena za ohranjanje duševnega zdravja in dobrega počutja.

Vsekakor gre torej za odlično izobraževanje, ki **vsakemu posamezniku** ponuja priložnost tako za osebni kot profesionalni razvoj!

## Iz vsebine

08.30 – 09.00 *Sprejem in registracija udeležencev, jutranja kava in prigrizek*

- 09.0 – 14.30
- 1. Posameznik kot energetska bitje**
    - Kaj počnemo vsi ljudje na tem svetu?
    - Kako vzpostavljamo energetska ravnovesja?
    - Kako upravljamo strah pred spremembami?
  - 2. Krize in izzivi ob nenehnih spremembah**
    - Kdaj ocenjujemo, da je prišlo do krize?
    - Boj ali beg, ali obstaja še kakšen odgovor?
    - Tehnike delovanja v kriznih situacijah
    - Razumevanje obremenitev
    - Upravljanje pritiskov na delovnem mestu
  - 3. Medosebni odnosi**
    - Ali je človek bolj individualno ali družbeno bitje?
    - Kdo bolj vpliva na odnos, mi ali okoliščine?
    - Kako izraziti svojo voljo in ne pokvariti odnosa?
    - Reševanje konfliktov in kriznih situacij
  - 4. Koncept (samo)motivacije**
    - Kaj me motivira?
    - Kaj motivira druge?
    - Ali lahko sploh motiviramo še koga razen sebe?
    - Meje in možnosti vplivanja na motivacijo
  - 5. Upravljanje svojega življenja**
    - Kaj je bolj pomembno: motivacija ali odgovornost?
    - Sekiranje je privilegij neodgovornih ljudi
    - Ali kakovostno življenje pomeni, da mi ni nikoli hudo, težko...?
    - Koliko so za mojo kakovost življenja pomembni drugi?

14.30 – 15.15 *Sklepne misli in zaključek predavanja*

## Predavatelj

**Dr. Aleksander Zadel** je specialist klinične psihologije in mednarodno priznani predavatelj ter ustanovitelj Inštituta C.A.R (Corpus Anima Ratio). Hkrati je tudi avtor številnih strokovnih člankov in knjig, med katerimi sta najbolj poznani knjigi »Dva obraza enega sveta« in »Tretji obraz«, kot redni gost v medijih pa deli svoje strokovno znanje in vpogled v psihologijo in družbene izzive sodobnega sveta. Njegovo delo je osredotočeno na izboljšanje kakovosti življenja posameznikov in družbe kot celote z odgovornim pristopom do lastnih dejanj in odločitev.

## Prijave in kotizacija

Udeležbo lahko prijavite do **TORKA, 11. junija 2024** prek spletne prijavnice:

[SPLETNA PRIJAVNICA](#)

ali po e-pošti: [scid.izobrazevanja@gmail.com](mailto:scid.izobrazevanja@gmail.com). Natančnejše informacije lahko dobite tudi na **GSM (041) 749 090** – Mitja Gostiša.

Kotizacija z gradivom, osvežilnimi napitki in kosilom za **člane Združenja svetov delavcev Slovenije znaša 220,00 € + DDV**, za ostale udeležence pa 250,00 € + DDV.

**Pri plačilu lahko uveljavljate 10% popust, če organizacija prijavi najmanj dva udeleženca.**

Kotizacijo nakažete na podlagi prejetega računa (po zaključku izobraževanja) na transakcijski račun podjetja ŠCID IZOBRAŽEVANJA d.o.o., **št.: S156 6100 1252 323** odprt pri SKB banki (SWIFT SKBAS12X).

Lep pozdrav in nasvidenje na izobraževanju!