

Datum: 17. 11. 2021

Številka: 604-17/2021-1

Skupnost občin Slovenije vas vabi na seminar

PSIHOSOCIALNA TVEGANJA IN STRES NA DELOVNEM MESTU
oziroma
OBVLADOVANJE STRESA ZA OSEBNO IN POSLOVNO RAST,

ki bo potekal 30. 11. 2021, med 10.00 in 12.00, preko spletnega orodja Zoom

Stres in izgorelost sta v današnjih časih izredno razširjena, ne samo zaradi naglice in preobilja dela, temveč predvsem zaradi slabih odnosov doma, na delovnem mestu in tudi zaradi odnosa, ki ga imamo sami s sabo. Zaradi tega lahko pride do kronične utrujenosti, izgorelosti in psihosomatskih bolezni ter posledično povečanega absentizma na delovnem mestu. Takšna situacija pogloblja konflikte (ali ustvarja nove), ustvarjalnost in delovna energija padeta, fokus zaposlenega se iz dela preusmeri na njegove čustvene in zdravstvene izzive in to vpliva na vzdušje celotne organizacije.

Zato je pomembno, da znamo ostati mirni, odločni in ciljno usmerjeni in se naučite metode, kako v stresnih situacijah dnevno pomagati sami sebi.

VSEBINA SEMINARJA:

- osnovno razumevanja čustev
- kako stres uporabite za razvoj psihofizične kondicije
- kako priti do notranje motivacije za delo, ki ga opravljate
- kako razvijanje čustvenih kompetenc pomembno vpliva na dolgoročni prispevek k organizacijski klimi in kulturi
- predstavitev prve pomoči za sproščanje čustvenih napetosti in spremembe omejujočih prepričanj
- predstavitev samocoaching programa »(P)ostani zdrav« za dolgoročno uspešnost posameznika in organizacije

O PREDAVATELJICI:

Florence Maria Bratuž ima bogate izkušnje iz vodenja prodaje in regije iz avtomobilske industrije ter svetovanja. Je odlična poznavalka tehnike Procesu prisotnosti, s katero je tudi sama prišla nazaj do notranje motivacije in več življenjske moči. Te izkušnje so jo pripeljale do vloge predavateljice, motivacijsko/inspiracijskega trenerja in coacha nove [VinKom](#) miselnosti zakaj delamo to kar delamo. Njene aktivnosti kot svetovalka so usmerjene v boljše medosebne odnose zaposlenih, skladno medoddelčno sodelovanje, notranje motiviran kader skladen z vizijo in poslanstvom podjetja/organizacije in povečanje zavzetosti in kulture odgovornosti.

PRIJAVA:

Udeležba je plačljiva. Pristopnina za izobraževanje je 40,00 EUR z DDV za občine članice in njihove zavode in 120,00 EUR z DDV za občine nečlanice/njihove zavode.

Prijave potekajo preko [spletne prijavnice na spletni strani SOS](#) in so obvezne, saj boste le tako dan pred dogodkom prejeli povezavo do spletne učilnice Zoom.

Prijave zbiramo do vključno 26. 11. 2021 oz. do zapolnitve prostih mest.

Lep pozdrav,
sekretariat SOS