

VABILO

na delavnico

OSEBNOSTNI LEADERSHIP IN ČUJEČNOST:

Osebna rast in razvoj z veščinami samo-motivacije, samo-regulacije in kreiranjem ustvarjalnih rešitev s pomočjo čuječnosti

Kdaj:

9. 3. 2022 od 13:00 – 16:00

Trajanje izvedbe: **3 ure**

Kje: **ZOOM**

Predavateljica:

Urška Merljak, univ. dipl. pravnica, spec. integrativne psihoterapije, mediatorka in amaterska raziskovalka plesa, starih tradicij in kultur

Vsebina:

Avtentično, odgovorno in transparentno lahko delujejo samo posamezniki, ki se zavedajo samega sebe, dobro regulirajo svoja notranja doživljanja, se samo-motivirajo in poskrbijo za stalen dotok pozitivnih virov v svoje življenje in poslovanje, zaradi česar lahko vzpostavljajo odlične odnose z drugimi in se soočajo z najrazličnejšimi izzivi. Skozi praktično naravnano delavnico bomo spoznali naslednja področja:

- samo-motivacija in samoiniciativnost
- prepoznavanje potreb s samo-refleksijo
- osnove čuječnosti in 5 mehanizmov čuječnosti - pozitivni učinki čuječnosti pri poslovanju - opazovanje in sprejemanje - osebni prostor in čustvene meje
- samo-regulacija
- metakomunikacija
- sprejemanje odločitev
- pozitivna distrakcija
- pomen pozitivnih virov, pohval, hvaležnosti in praznovanj
- sočutje vs. empatija
- pomen razvoja različnih vrst inteligenc
- integrirana osebnost (ego stanja in kako prehajamo med ego stanji starša, otroka in odraslega pri poslovanju)

(podrobna predstavitev na strani 3)

Operacija je sofinancirana s pomočjo Evropskega sklada za regionalni razvoj, Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologijo ter SPIRIT Slovenija, javna agencija.

Podjetniško svetovanje in regionalno povezovanje.

Način dela:

Usposabljanje bo potekalo preko ZOOM orodja in bo interaktivno (praktične naloge, vaje čuječnosti, smo-refleksija itd.), udeleženci bodo prejeli PPT učno gradivo z nalogami in vajami za aplikacijo pridobljenega znanja v praksi.

Ob nezadostnih prijavah si pridržujemo odpovedati delavnico.

Prijave zbiramo do 8.3.2022 do 12:00. Izvedba je omejena na 40 udeležencev.

Prijavo oddajte na povezavi:

[PRIJAVA](#)

Prijavljeni boste na dan pred dogodkom prijeli povezavo in na vaš e-naslov, ki ga boste navedli ob prijavi.

Veselimo se srečanja z vami!

Operacija je sofinancirana s pomočjo Evropskega sklada za regionalni razvoj, Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologijo ter SPIRIT Slovenija, javna agencija.

Podjetniško svetovanje in regionalno povezovanje.

SPOT Svetovanje Primorsko-notranjska regija, Bazoviška cesta 13, SI-6250 Ilirska Bistrica
NEC, Cerknica · · · **OOZ Ilirska Bistrica** · · · **OOZ Cerknica**

Podrobna vsebina

V poslovnem svetu vse bolj prihaja v ospredje t. i. človeška izkušnja (HX-Human Experience) kot nadgradnja celostne izkušnje strank (CX-Customer Experience) in izkušnje zaposlenih (EX-Employee Experience). Vrednost in kredibilnost tistih, ki bodo znali delati empatično se nenehno povečuje.

Avtentično, odgovorno in transparentno lahko delujejo samo posamezniki, ki se zavedajo samega sebe, dobro regulirajo svoja notranja doživljanja, se samo-motivirajo in poskrbijo za stalen dotok pozitivnih virov v svoje življenje in poslovanje, zaradi česar lahko vzpostavljajo odlične odnose z drugimi in se soočajo z najrazličnejšimi izzivi. Govorimo o čuječnosti kot načinu zavedanja svojega doživljanja, ki vključuje sprejemanje z odnosom odprtosti in radovednosti.

Predstavljeni bodo osnovni mehanizmi čuječnosti (opazovanje, sprejemanje, samo-regulacija, pozitivna distrakcija, sočutje) s predstavitvijo konkretnih praktičnih vaj za neposredno uporabo. Delavnica bo spodbudila doseganje globljega razumevanja svojih notranjih stanj, potreb in motivov in posledično tudi notranjih stanj kupcev in poslovnih partnerjev ter sodelavcev. Razkrit bo pomen telesne inteligence, dihanja in čuječnosti pri iskanju stika s kreativnostjo in ustvarjalnim virom. Udeleženci delavnice bodo okrepili samoiniciativnost in samo-motivacijo za osebni razvoj in rast na delovnem mestu.

V okviru delavnice, ki naslavlja vsaj 5 človekovih inteligenc (razumska, čustvena, telesna, socialno-odnosna, zavestna / srčna) se bodo udeleženci spoznali s ključnimi elementi iz psihoterapevtske znanosti. Med drugim osvojijo tehnike, metode in veščine, ki lahko omogočajo »out of the box« pogled izven poznanih okvirov ter dvig vitalne energije.

Vsebina:

- samo-motivacija in samoiniciativnost
- prepoznavanje potreb s samo-refleksijo
- osnove čuječnosti in 5 mehanizmov čuječnosti - pozitivni učinki čuječnosti pri poslovanju - opazovanje in sprejemanje - osebni prostor in čustvene meje
- samo-regulacija
- metakomunikacija
- sprejemanje odločitev
- pozitivna distrakcija
- pomen pozitivnih virov, pohval, hvaležnosti in praznovanj
- sočutje vs. empatija
- pomen razvoja različnih vrst inteligenc
- integrirana osebnost (ego stanja in kako prehajamo med ego stanji starša, otroka in odraslega pri poslovanju)

Operacija je sofinancirana s pomočjo Evropskega sklada za regionalni razvoj, Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologijo ter SPIRIT Slovenija, javna agencija.

Podjetniško svetovanje in regionalno povezovanje.

Interaktivno delo:

- predstavitev teorije
- praktične naloge
- vaje čuječnosti, mikrovaje
- samo-refleksija z zapisovanjem
- delo v parih in skupini
- predstavitev primerov iz prakse

Koncept, metode in način dela

Intiniti z združevanjem več strokovnih področij deluje na več centrov hkrati - telo, čustva, um, zavest. Skrbi za vzpostavitev usklajenosti/ravnovesja ter na pospešen način posamezniku pomaga poiskati stanja in občutke zadovoljstva, radosti, umirjenosti. V človeku zgradi stabilen steber, ki mu omogoča, da kljub zunanjim okoliščinam ostane v stiku sam s sabo pokončen. Takšen, zavesten človek je, s prebujeno vitalno življenjsko energijo in z integracijo več inteligenc v ravnovesje, prijeten, zanesljiv, učinkovit in ljudje so radi v njegovi družbi. Večji nadzor (in zavest) ima nad poklicnim in osebnim življenjem.

Udeleženci pridobijo znanja, ki so jim v pomoč na vseh področjih življenja, pa tudi možnost za osebno rast skozi konkretne primere. Delavnica zajema teoretični del in izkustveno doživljanje. Nekatere vaje vključujejo gibanje kar posledično gradi stik z naravno prirojeno inteligenco posameznika. S prakso čuječnosti omogoča boljšo samo-regulacijo. Tehnike in metode z vključitvijo zavedanja telesa, telesnih občutkov in reakcij omogočajo sprostitev obremenilne energije, obvladovanje stresa ter vzpostavijo stabilnost tako čustvenega kot mentalnega centra ter jih povežejo v vzajemno in zavestno delovanje.

IZVAJALKA:

Urška Merljak je univ. dipl. pravnica, spec. integrativne psihoterapije, mediatorica in amaterska raziskovalka plesa, starih tradicij in kultur. Pod blagovno znamko INTINITI je, kot samostojna podjetnica ter kot ustanoviteljica in *predsednica Društva za kakovost življenja Krlina – spodbujanje naravnega človekovega potenciala in praksa čuječnosti*, dejavna na področju osebne rasti in bolj zavestnem načinu življenja po celovitem konceptu: telo - čustva - um - zavest. Opravlja individualno in skupinsko psihoterapijo, izvensodno mediacijo ter vodi delavnice čuječnosti. Posebej za podjetja in druge organizacije pripravlja programe za psihosocialno zdravje v kolektivu in skrbi za implementacijo instituta mediacije.

V sklopu osebnega in poslovnega turizma z učinkom na osebno rast in razvoj zaposlenega pripravlja inovativne programe in dogodke INTINITI Doživetij, ki združujejo znanost, umetnost in naravo. Zastopa vejo »well-being« v sekciji ponudnikov turističnih storitev na GZS SPGZ.

Več informacij o Urški Merljak: <https://www.intiniti.si/intiniti/urska-merljak/>

Operacija je sofinancirana s pomočjo Evropskega sklada za regionalni razvoj, Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologijo ter SPIRIT Slovenija, javna agencija.

Podjetniško svetovanje in regionalno povezovanje.

SPOT Svetovanje Primorsko-notranjska regija, Bazoviška cesta 13, SI-6250 Ilirska Bistrica
NEC, Cerknica · · · OOO Ilirska Bistrica · · · OOO Cerknica