

VABILO NA DELAVNICO

IZOBRAŽEVALNE SKUPINE
"BEE NO. 1"



KAKO OHRANITI RAVNOVESJE,
DOBRO VOLJO IN MOTIVACIJO,
KO JE VSEGA PREVEČ?

KDAJ: 9. maj 2024

KJE: Območna obrtno–podjetniška
zbornica Ljubljana Vič

IZVAJALKI: Maja Vtič in Suzana Poznič Čižmek

Pozdravljeni.

Pripravili smo izobraževalni program, ki upošteva **aktualne izzive**, s katerimi se vsakodnevno soočajo **zaposleni** v centrih in domovih za starejše občane:

- pritisk
- različne vloge
- nepredvidljive situacije
- stres
- specifika potreb posameznika
- čustvena napetost
- časovne omejitve
- papirologija
- usklajevanje
- mentalna in fizična stabilnost
- storilnost
- poročanje
- bitka s časom
- odzivnost



“V življenju ne smeš čakati, da vihar mine, ampak se moraš naučiti plesati v dežju.” Seneka

Enodnevna delavnica:

KAKO OHRANITI RAVNOVESJE, DOBRO VOLJO IN MOTIVACIJO, KO JE VSEGA PREVEČ?

VSEBINA

Delo strokovnih delavcev v domovih za starejše je izjemno zahtevno, saj se vsakodnevno soočajo z izzivi, ki izhajajo iz kadrovske podhranjenosti in obsežnega dela.

Ko se pogovarjamo z zaposlenimi, nam povedo: **"Počutimo se utrujeno, izčrpano in nemotivirano."** Vse težje se oborožijo s prijetnimi čustvi in z nasmehom, a to je najmanj, kar od njih pričakujejo tako oskrbovanci kot svojci.

Verjamemo, da je mogoče ohraniti in celo okrepiti notranjo motivacijo, ter razviti veščine obvladovanja čustev, ki so ključnega pomena za vašo dobrobit in uspeh pri delu.

CILJI

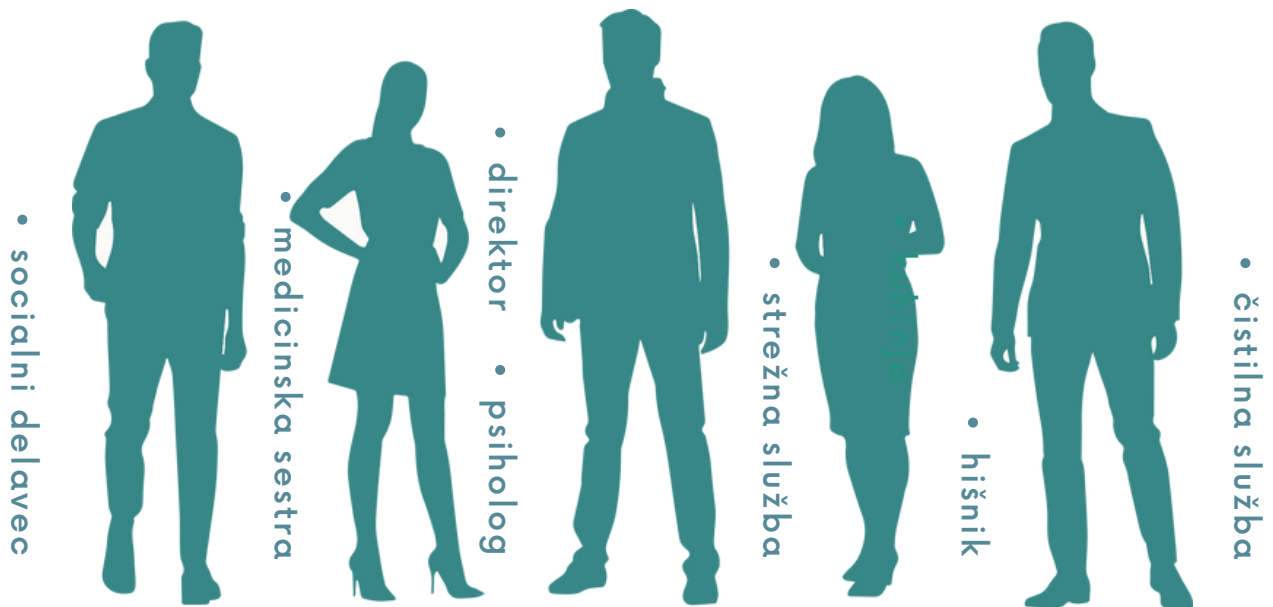
Na delavnici, ki smo jo pripravili posebej za zaposlene v domovih za starejše, boste pridobili orodja, tehnike, metode in konkretna priporočila:

- Kako se znajti v teh novih, divjih časih?
- Kje iskati pozitivno energijo in se znova motivirati?
- Kako se opremiti z nasmehom in prijetnimi čustvi, da bomo z njimi okužili tudi oskrbovance in sodelavce?
- Kako obvladovati sebe in delo, ko je vsega preveč?
- Kako v boj z utrujenostjo in izčrpanostjo?
- Na kakšen način prepoznati čutenja, ki imajo razdiralno moč in kako jih regulirati?



PROGRAM DELAVNICE

- Kako pomembno je moje delo?
- Trenutni izzivi in težave zaposlenih v domovih za starejše občane.
- Kaos okoli mene – ali se znajdem v njem?
- Lastno prepričanje, da je nekaj neobvladljivo.
- Kako iz začaranega kroga – iskanje rešitev.
- Motivacija in samo-motivacija ter vpliv motivacije na mojo delovno uspešnost.
- Notranja in zunanja igra produktivnosti za lažje obvladovanje časa, dela in samega sebe.
- Bolečine čutenj, ki imajo razdiralno moč.
- Ali zmorem in znam reči NE? Se dovolj cenim?
- Izguba in sočutje. Kje jemati moč za empatično komunikacijo z oskrbovanci in svojci?
- V boj z utrujenostjo in izčrpanostjo.
- Nujnost uravnoteženosti službe in zasebnega življenja.
- Kolaps čustev je vihar, ki nas posrka – demonstracija metod in tehnik za obvladovanje čustev in stresa.
- Izdelava "receptov" in akcijskega načrta za dvig (samo)motivacije in pozitivno čustveno bilanco.



"Če ste povprečni, boste postali žrtev čustev.
Če ste odlični, boste spoznali priložnost in izboljšali svojo vlogo."

METODA DELA IN NAČIN IZVEDBE

- interaktivna delavnica (30 % teorije, 70 % prakse),
- uporaba atraktivnih didaktičnih pripomočkov,
- individualne vaje in vaje v timih,
- diskusije, analize, priporočila in napotki,
- izdelava smernic in konkretnih akcijskih načrtov.

TERMIN, LOKACIJA IN TRAJANJE DELAVNICE

- **Datum:** 9. maj 2024
- **Urn timer:** 9.00 – 14.00 (6 pedagoških ur)
- **Lokacija:** Območna obrtno–podjetniška zbornica Ljubljana Vič, Tržaška cesta 207, Ljubljana (brezplačno parkirišče na lokaciji)



Delavnico lahko izvedemo **tudi interno** – samo za vašo organizacijo.

Na ta način se še v večji meri posvetimo problematiki, s katero se srečujejo vaši sodelavci in poiščemo konkretne rešitve.

“Pri vseh rečeh je zdravo od časa do časa postaviti pod vprašaj stvari, ki se nam že dolgo zdijo samoumevne.”



Bertrand Russell

INVESTICIJA V IZOBRAŽEVANJE

- Kotizacija za 6-urno delavnico/udeleženca: 180 EUR + DDV
- V ceno je vključeno:
 - gradivo za udeležence
 - potrdilo o udeležbi
 - brezplačno svetovanje udeležencem po elektronski pošti za obdobje 30 dni po izvedbi
- pogostitev (kava, voda, prigrizki)
- V primeru prijav več udeležencev iz organizacije, vam pripada **10 % popust**

Kotizacijo poravnajte najkasneje tri dni pred izobraževanjem, če ni drugače navedeno, na račun Ponsia: SI56 0400 1001 7930 342, sklic 0905 (Nova KBM).

DODATNE INFORMACIJE

Splošni kontakt: izobrazevanjabeeno1@gmail.com

Maja Vtič: 041 979 019, vtic.maja@gmail.com

Suzana Poznič Čížmek: 040 200 113, suzana.poznic@ponsia.si



Maja Vtič



Bee No. 1



Suzana Poznič Čížmek

PRIJAVNICA NA DELAVNICO:

KAKO OHRANITI RAVNOVESJE, DOBRO VOLJO IN MOTIVACIJO, KO JE VSEGA PREVEČ

Podatki o plačniku:

- pravna oseba (naziv, naslov, davčna številka ali v primeru fizične osebe: ime, priimek, naslov):

.....
.....
.....

- elektronski naslov:
- telefonska številka:
- podpis odgovorne osebe in žig plačnika:

.....

Prijavljamo udeleženo-ca/ko:

- ime in priimek:
- elektronski naslov:
- delovno mesto:.....

Obdelava osebnih podatkov bo izvedena izključno za namen izvedbe delavnice skladno z Uredbo (EU) 2016/679 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 27. aprila 2016 o varstvu posameznikov pri obdelavi osebnih podatkov in o prostem pretoku takih podatkov ter o razveljavitvi Direktive 95/46/ES, podatki se ne bodo posredovali drugim upravljavcem ali prenašali v tretje države ali avtomatizirano obdelovali ter bodo hranjeni skladno z zakonskimi roki glede na njihov namen obdelave. Za več informacij v zvezi z obdelavo vaših osebnih podatkov ter pravicah (o dostopu, popravku, izbrisu, omejitvi ali ugovoru obdelave) nas lahko kontaktirate na izobrazevanjabeeno1@gmail.com.

Izpolnjeno prijavnico pošljite na naslov izobrazevanjabeeno1@gmail.com, lahko tudi po pošti. Po prejeti prijavi bomo na elektronski naslov udeležencev poslali navodila glede udeležbe delavnice.

Kotizacija znaša 180 EUR + DDV in vključuje strokovno gradivo, pogostitev ter potrdilo o udeležbi. V primeru prijave dveh ali več udeležencev istega plačnika vam nudimo **10 % popust**.

Prosimo vas, da **kotizacijo poravnate najkasneje tri dni pred izvedbo delavnice** na transakcijski račun SI56 0400 1001 7930 342 sklic 0905. Namen: Delavnica 09. 05. 2024. Za proračunske uporabnike je rok za plačilo 30 dni po izdaji računa. Račun bo izdan po izvedbi seminarja.

Morebitne pisne odjave sprejemamo najkasneje tri dni pred dnevom delavnice in vam v primeru pravočasne odjave povrnemo 80 % kotizacije, sicer kotizacije ne vračamo. V primeru višje sile si pridržujemo pravico do spremembe datuma delavnice ali vračila kotizacije. V kolikor se prijavljeni udeleženec delavnice ne more udeležiti, nam lahko posredujete kontaktne podatke za zamenjavo udeleženca.

IZVAJALKI IZOBRAŽEVANJA SKUPINA "BEE NO. 1"



Izobraževalno skupino Bee No. 1 tvorimo zagnani ter vedno nasmejani predavatelji in trenerji, ki verjamemo, da smo ljudje nepopolno popolni in ranljivi, zato ne iščemo perfekcionizma, temveč napredek. Verjamemo v transformacijo, ne le inspiracijo. Zato pri udeležencih sprožamo samozavedanje, odgovornost, pogum za spremembo in zaupanje vase.

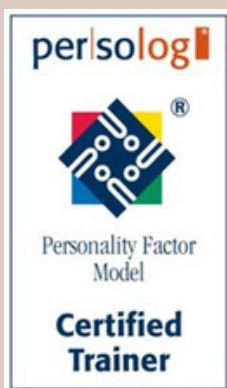
Predavateljici in trenerki
Maja Vtič in **Suzana Poznič Čížmek**
sta certificirani trenerki za Persolog®
osebni profil – DISK.

Programe izvajata skupaj, kar pomeni:
dvojni pristop, dva načina
prezentacije ter nenehno izmenjujoča
se dinamika med teorijo in prakso.

GLOBUS IDEJ,
MAJA VTIČ, S. P.
VOLČJI POTOK 39 L,
1235 RADOMLJE

VTIC.MAJA@GMAIL.COM

GSM: 041 979 019



PONSIA,
SUZANA POZNIČ ČIŽMEK, S. P.
MAISTROVA ULICA 7,
1290 GROSUPLJE

SUZANA.POZNIC@PONSIA.SI

GSM: 040 200 113

E-kontakt: izobrazevanjabeeno1@gmail.com
Spletna stran: <https://izobrazevanjabeeno1.com/>