

Samoobvladovanje stresa in skrb za psihofizično ravnovesje

Namen programa je dodatno usposobiti udeležence za pravočasno zaznavanje prekomernega stresa, za samoobvladovanje stresa in uravnavanje psihofizičnega počutja. Program je oblikovan kot izkustvena delavnica, v kateri se prepletata teorija in praksa.

1. Modul: DIGITALNI STRES IN IZGOREVANJE NA DELOVNEM MESTU
2. Modul: MISLI, TELESNI OBČUTKI IN VEDENJE
3. Modul: TEHNIKE SPROŠČANJA IN ČUJEČNOSTI
4. Modul: ČUSTVA IN RAVNANJE S ČUSTVI

Delavnico bomo pričeli skupaj z **Aljošo Bagolo**, ki pravi, da živimo v posebnem obdobju v zgodovini, kjer bridko ugotavljamo, da naše dobro počutje in tehnologije »na steroidih« ne sobivajo najbolje: trpimo za odvisnostjo od digitalnih vsebin, za potrtostjo, preutrujenostjo in izgorelostjo, neusmiljeno nas izčrpavajo tudi vedno slabši odnosi, ki so - še posebej na družbenih omrežjih - prepredeni s sovražnostjo in negativnostjo.

Njegovo predavanje razkrinkava zaodrja delovanja sodobnih tehnologij, vse od poslovnih do družbeno medijskih, in omogoča prepoznavanje zank in pasti, s katerimi ugrabljajo našo pozornost in nas izčrpavajo dragocene energije. Prinaša praktična znanja na področju opolnomočenja po izgorelosti, upravljanja s pričakovanji, razumevanja vpliva medijev in veliko zabavnih vsebin, ki poskrbijo za dodatno razvedrilo.

Kaj boste lahko vzeli s sabo?

- Spoznali bomo, zakaj pretkano vsiljena pričakovanja onemogočajo naše zadovoljstvo in radost. Razumeli bomo, zakaj je odlagati telefon in se ne meniti za TV-daljinca dobra praksa, kadar želimo biti mirnejši in bolj zadovoljni s samimi sabo in svetom okoli nas.
- Zamislili se bomo nad nezavednim in rutiniranim ravnanjem ter škodljivimi avtomatizmi, zato bomo lahko sprejemali boljše odločitve in si privzgojili navade, ki nas ne bodo več ropale dragocene energije.
- Naučili se bomo bolje zaznati zastrupljene odnose, se iz njih pravočasno umakniti ter prepoznati, kdaj čustva, ki jih potlačimo, vzniknejo v še posebej sabotirajoči obliki.
- Kadar bo naš notranji kritik povzdigoval svoj srepi glas, bomo vedeli, kako ga utišati s sočutjem do sebe. Opogumljeni za zdravo postavljanje meja, se bomo veliko bolj cenili in s seboj ravnali odgovorno in spoštljivo.
- Zatekali pa se ne bomo samo k ljubezni, ampak tudi k še eni neprecenljivi energiji – ustvarjalnosti. Dovolili si jo bomo in si omogočali, da nas popelje na pot uresničevanja naših talentov, poklicanosti, edinstvenosti in navsezadnje tudi uživanja v lepotah življenja.

Mateja Škorc je prepričana, da nam lahko čuječnost pomaga, ne glede na situacijo oz. čustva, s katerimi se soočamo. Naj bo to močna tesnoba ali strah, jeza ali frustracija, žalost ali depresija. S čuječno prakso lahko tem čustvom zmanjšamo intenziteto, moč in strašljivost ter jih lažje zdržimo.

V nadaljevanju si bomo vzeli prostor in čas za osnovno izkušnjo čuječnosti. Ko smo čuječni, se zavedamo svojega trenutnega doživljanja, ne da bi ga poskušali spremeniti ali mu ubežati. Desetletja raziskav potrjujejo, da redna praksa pomembno vpliva na dolgoročno izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in samospoštovanja, vključno z zmanjšanjem tesnobe in depresivnosti ter izboljšanjem odnosa do sebe in do drugih. Naše delo bomo nadgradili s poudarkom na »srčni« komponenti čuječnosti - sočutju. Razvijali bomo kapaciteto za več občutka toplote, varnosti, sprejemanja in povezanosti s seboj in z drugimi.

Kaj boste lahko vzeli s sabo?

- Seznanitev z osnovnimi koncepti čuječnosti in sočutja, mehanizmi delovanja in učinki redne prakse.
- Osnovno izkušnjo čuječe prisotnosti.
- Motivacijo za nadaljnje raziskovanje čuječnosti.

Naj vaša kobila ne bo bosa! – Izobražujemo izobraževalce.
Projekt: "Znanje za odličnost v neformalnem izobraževanju odraslih"

- Možnost začetka izvajanja lastne čuječnosti prakse v osebnem in profesionalnem življenju.
- Izkusili bomo različne vaje čuječnosti, s poudarkom na vajah zdravega dihanja in razvijanja sočutja so sebe ter do drugih.

O predavateljih:

Aljoša Bagola, slovenski kreativni direktor desetletja in avtor knjižne uspešnice 'Kako izgoreti in vzeti življenje v svoje roke', je v svoji dosednji dvajsetletni oglaševalski karieri snoval največje tržno komunikacijske projekte v Sloveniji in v širši regiji. Za svoje delo je prejel preko 150 nagrad in priznanj na domačih in mednarodnih oglaševalskih festivalih, agencija Pristop, kjer je ustvarjal in vodil kreativni oddelek, pa je bila razglašena za oglaševalsko agencijo desetletja. Aljoša se sedaj pretežno posveča predavanju, svetovanju o kreativnosti, pisanju in izbranim komunikacijskim projektom.

Mateja Škorc je univerzitetna diplomirana psihologinja in transakcijsko analitična psihoterapevtka, učiteljica in supervizorka PTSTA – P. V okviru Inštituta za integrativno psihoterapijo in svetovanje, Ljubljana se je izobraževala za učiteljico čuječnosti. Psihoterapevtsko dela s posamezniki in skupinami ter vodi različne programe čuječnosti. Mateja je tudi učiteljica joge z več kot 20 let izkušenj.

Komu je program namenjen?

Zaposlenim, ki izvajajo neformalne izobraževalne programe za odrasle. To so lahko:

- mentorji v podjetjih,
- zaposleni na ljudskih univerzah in drugih organizacijah, ki se ukvarjajo z izobraževanjem odraslih,
- zunanji izvajalci, ki izvajajo izobraževanja za ljudske univerze in druge organizacije, ki se ukvarjajo z izobraževanjem odraslih,
- sodelavci na projektih, ki so namenjeni izobraževanju odraslih in promociji vseživljenjskega učenja,
- prostovoljci, ki sodelujejo z organizacijami/podjetji, ki izobražujejo odrasle,
- mentorji in strokovni delavci v večgeneracijskih centrih, centrih za družine, v programih socialne aktivacije, zaposlitvene in poklicne rehabilitacije, programov socialne vključenosti, partnerji in izvajalci v okviru Tednov vseživljenjskega učenja in drugi,
- mentorji študijskih krožkov in drugih oblik izobraževanja odraslih ...

Trajanje:

30 pedagoških ur

Izvedba programa:

videokonferenčno okolje (Zoom)

Več informacij:

Petja Balažič, 070 195 099, petja.balazic@mocis.si



Pri nakupu uspešnice Aljoše Bagole **Kako izgoreti in vzeti življenje v svoje roke** lahko vsi udeleženci programa izkoristite 10 % popust na spletnem portalu založbe Mladinska knjiga www.emka.si

Prijava:

Elektronska prijavnica

spletna stran [MOCIS](#)

fb [MOCIS](#)

Projekt financira Evropski socialni sklad in Ministrstvo RS za izobraževanje, znanost in šport.