

SPOT Svetovanje Jugovzhodna Slovenija vabi na **brezplačno** praktično delavnico

MOTIVACIJA IN STRES

KDAJ: v sredo, 21. novembra 2018, ob 12. uri.

KJE: v Start Up sobi Podjetniškega inkubatorja Podbreznik, Podbreznik 15, Novo mesto.

O DELAVNICI:

O stresu je bilo prelitega že veliko črnih. Vsi vemo, da ima neobvladan stres izrazito slabe učinke na telesno in duševno zdravje. Presenetljivo malo pa je ljudi, ki dejansko tudi ukrepajo in poskrbijo zase v boju s tem morilcem št. 1 današnjega časa. Pa tako malo je potrebno: stres razumeti in izmed množice metod obvladovanja stresa najti tiste prave zase.

Obenem pa ima stres tudi vpliv na motivacijo v delovnem procesu in v zasebnem življenju. Ključno je razumevanje povezanosti obeh: **koliko stresa si lahko privoščimo, da bo motivacija rastle, in kje je področje, ko si škodimo.**

Cilj delavnice je ponuditi razumevanje stresa, motivacije ter njune povezanosti ter ponuditi ideje in orodja za obvladovanje stresa in motivacije med delovnim procesom.

PROGRAM:

1| Motivacija

- Kaj je motivacija?
- Temelj oz. ogrodje motivacije.
- Zakonitosti motivacije.
- Najpogostejši vzroki nemotiviranosti in „zdravila“ zanje.

V tem delu udeleženci spoznajo najpogostejše vzroke nemotiviranosti, ki delujejo kot voda na motivacijski ogenj: slabe izkušnje, skrbi tipa »kaj pa če mi ne uspe«, kritiziranje, obsojanje, negativne govorice, občutek nesmisla in nepomembnosti, pomanjkanje informacij in znanja.

2| Stres

- Kaj je stres? Kako ga prepoznam?
- Kaj vse povzroča stres v delovnem okolju?
- Upravljanje stresa.
- Kaj lahko storim kot posameznik?
- Kaj lahko storim kot delodajalec?

V drugem delu delavnice udeleženci spoznajo temeljna znanja o stresu skozi praktično vajo. Živahno bo in zanimivo! Izpostavljeni bodo nadzorovani in usmerjeni osebni izkušnji, v kateri se postopno povečuje stopnja stresa.

SPOT Svetovanje Jugovzhodna Slovenija izvaja konzorcijski partnerji: Razvojni center Novo mesto d.o.o., RC Kočevje Ribnica d.o.o., RIC Bela Krajina in OOO Novo mesto. Tokratno usposabljanje koordinira Razvojni center Novo mesto d.o.o.

Naložbo financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.

3| Povezanost stresa in motivacije

Ni vsak stres slab. Obstaja področje, kjer stres lahko dvigne motivacijo in pripelje do najboljših rezultatov. Kje je to področje? Kdaj se stres prelevi iz našega pomočnika v našega sovražnika? Razumevanje teh principov omogoča, da bodo ljudje okrog vas zadovoljni in motivirani in obenem ustvarjali najboljše učinke.

ZA KOGA: Program delavnice je namenjen mikro, malim in srednjim podjetjem in podjetnikom ter potencialnim podjetnikom iz regije JV Slovenija.

TRAJANJE: Delavnica traja 3 polne ure in je za vse udeležence brezplačna.

NAČIN DELA: Večinski del delavnice predstavljajo praktične vaje s samospoznavanjem, interaktivno predavanje, timsko delo, diskusije, samoanaliza. Izvajalka udeležence vabi k aktivni udeležbi in razmišljanju in jih vodi do osebnih uvidov in iskanja konkretnih rešitev. Z njihovo pomočjo se ustvari temelj za pozitivno rast vsakega posameznika.

IZVAJALKA: Helena Žitnik, PromoVita , Helena Žitnik s.p, www.promovita.net

Izvaja mednarodno priznane in certificirane programe izobraževanja za osebno odličnost s področja nevrolingvističnega programiranja (NLP Diploma, NLP Praktik, NLP Mojster Praktik), delavnice in izobraževanja za posameznike in podjetja s področja komunikacije, upravljanja stresa in skrbi za lastno zdravje in dobro počutje (obvladovanje stresa, gibanje in zdrava prehrana). Skozi NLP treninge na poti do NLP Trenerke je spoznala, kako deluje um in se naučila upravljati sebe, svoje mišljenje, vedenje in čustvovanje ter spoznala tudi orodja za obvladovanje stresa.

PRIJAVA: Prijavite se čim prej, oz. najkasneje do 19. 11. 2018. Prijavite se [tukaj](#).

DODATNE INFORMACIJE: Darja Smiljić, tel. 040 197 264, e-pošta: darja.smiljic@rc-nm.si.

Vljudno vabljeni.

SPOT Svetovanje Jugovzhodna Slovenija izvajamo konzorcijski partnerji: Razvojni center Novo mesto d.o.o., RC Kočevje Ribnica d.o.o., RIC Bela Krajina in OOO Novo mesto. Tokratno delavnico koordinira Razvojni center Novo mesto d.o.o.

Naložbo financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.