

PROGRAM Program razvijanja ključnih mehkih veščin za uspešno delovanje in nove rezultate– 3 delavnice

<p>Namenjen:</p>	<p>Program je namenjen strokovnemu usposabljanju tako zaposlenih kot vodij v bankah, hranilnicah in drugih finančnih institucijah, kot tudi vsem tistim, ki želijo pridobiti temeljna znanja in osvojiti ključne veščine s področja t.i. mehkih veščin, vsem, ki želijo spoznati nove tehnike in orodja pri vodenju sebe in drugih, ter vsem, ki stremijo k nadaljnjem osebnem razvoju in pridobivanje novih znanj.</p> <p>Skladno s 6. členom Zakona o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1) se navedene vsebine štejejo tudi za zagotavljanje promocije zdravja na delovnem mestu, ki ga izvaja delodajalec na delovnem mestu.</p>
<p>Cilj:</p>	<p>Udeleženci boste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spoznali in preizkusili določene učinkovite znanstveno priznane MBSR (Mindfulness - Based Stress Reduction) tehnike in orodja za obvladovanje stresa na delovnem mestu, osredotočenost, jasnost ter ohranjanje psihofizičnega zdravja, • pridobili neposredne kompetence za uporabo osnovnih tehnik MBSR za učinkovitejše delovanje, zavestno vodenje in nove rezultate, • spoznali pomen čustvene inteligentnosti za večjo uspešnost, se naučili, čemu služijo posamezna čustva in tako lažje izbrali ustrezne odzive na delovnem mestu in v življenju; • ozavestili prepoznavanje čustev kot pomembno veščino, ki vodi omogoča ustrezno vodenje zaposlenih, drugim pa uspešno sodelovanje in odnose. • spoznali strategije obvladovanja konfliktov, • ozavestili svojo komunikacijo in razvijali samozavedanje, kar vodi do zavestnega in učinkovitejšega delovanja in vodenja sebe ter drugih, • ozavestili, kako se perfekcionizem odraža pri delu in odnosih ter kako nam lahko škoduje v času nenehnih sprememb, • spoznali tehnike, kako se lahko od-učimo perfekcionističnega načina delovanja; • pridobili neposredne kompetence za uporabo osnovnih tehnik MBSR v delovnem okolju za učinkovitejše komuniciranje in boljše odnose; • izdelali svoj akcijski načrt za spremembe v ravnanju in delovanju.
<p>Vsebina:</p>	<p>I. Delavnica: UČINKOVITE TEHNIKE OBVLADOVANJA STRESA NA DELOVNEM MESTU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nevroznanost in delovanje možganov, kaj je stres in kako nastaja, ni vsak stres škodljiv. • Ozavestiti povzročitelje stresa v delovnem okolju ter prepoznati znake stresa pri sebi in pri drugih. • Zakaj Mindfulness in tehnike MBSR v delovnem okolju? • Znanstveno dokazani pozitivni učinki



- Znaki kroničnega stresa, prepoznavanje izgorelosti, proces in vzroki izgorevanja.
- VAJE - vodena izvedba določenih tehnik MBSR, izmenjava izkušenj in praktični vidiki uporabe.
- Trening uma za večjo osredotočenost, jasnost, obvladovanje stresa, več ravnovesja in miru ter ohranjanja psihofizičnega zdravja s pomočjo tehnik MBSR.
- Prepoznavanje »avtomatskega pilota«, iz spontanij reakcij v zavestne in modre odločitve.
- Kako zavestneje in učinkoviteje delovati in voditi sebe in druge?
- Praktični napotki za osredotočeno in zavestno načrtovanje, prioritete, branje in pošiljanje e-pošte, telefoniranje...
- Različne učinkovite tehnike obvladovanja stresa v delovnem okolju in ohranjanja psihofizičnega zdravja s pomočjo čuječnosti.
- Kako obvladati svoj um, da ostane fokusiran, miren in jasen v zahtevnih poslovnih situacijah?
- Kako začeti z MBSR tehnikami na delovnem mestu?
- Akcijski načrt za naprej ter spremembe v ravnanju in delovanju.

II. Delavnica: ČUSTVENA INTELIGENCA NA DELOVNEM MESTU – KLJUČNA KOMPETENCA

- Miti in tabuji o čustvih na delovnem mestu.
- Čustvena inteligentnost ni modna muha – je ključna kompetenca in kritična sestavina uspešnega vodenja.
- Cena neustreznega ravnanja s čustvi je visoka.
- Kaj je čustvena inteligentnost?
- Kaj čustva so in kaj čustva niso? Kaj je smisel čustev?
- Namen in funkcije posameznih čustev.
- Čustva kot motiv za ukrepanje in uspešno uresničevanje zastavljenih ciljev
- Prepričanja o čustvih.
- Doživljanje in izražanje čustev (deficitarnost, pretiranost).
- Miti o obvladovanju in kontroli čustev.
- Običajni načini in strategije obvladovanja čustev.
- Emocionalni profil osebnosti.
- Kako prepoznati svoja čustva in jih izraziti na ustrezen način.
- Osnovne tehnike in veščine ravnanja s svojimi čustvi ter smernice za razvijanje čustvene inteligentnosti.
- VAJE – vodena izvedba čuječnosti in določenih MBSR tehnik za učenje zavedanja čustev in ravnanja s čustvi, izmenjava izkušenj in praktični vidiki uporabe.
- Koristi razvoja čustvene inteligentnosti na delovnem mestu in vpliv na uspešnost.



	<p>III. Delavnica: PERFEKCIONIZEM, UČINKOVITA KOMUNIKACIJA IN OBVLADOVANJE KONFLIKOV NA DELOVNEM MESTU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaj je perfekcionizem? Kako nastane? • Značilnosti perfekcionizma. Kako se kaže na delovnem mestu in pri odnosih? • Odličnost še ne pomeni perfekcionizma. • Posledice perfekcionizma. Nižja učinkovitost. Deloholizem, izgorelost. • Načini in strategije ravnanja s perfekcionizmom. • Kako zmanjšati perfekcionizem za večjo poslovno učinkovitost, uspešnost in zadovoljstvo? • Kako spremeniti in rahljati omejujoča prepričanja in vedenjske vzorce? Različne tehnike. • VAJE – vodena izvedba čuječnosti, MBSR in MBCL tehnik • Kako sodelovati s perfekcionistom? Kako doseči dober odnos. • Obvladovanje konfliktov. Kaj je konflikt? Kje nastajajo konflikti? Strategije obvladovanja konfliktov. • Ozaveščanje stilov komuniciranja, vzorcev in vzrokov za stres pri komunikaciji. • Čuječa komunikacija v odnosih v delovnem okolju. Moč poslušanja. • VAJE čuječe komunikacije in poslušanja, MBSR tehnike za ohranjanje psihofizičnega zdravja, razvijanje empatije in sočutja, izmenjava izkušenj in praktični vidiki uporabe. • Kako do učinkovitejših sestankov (mindful meetings)? • Akcijski načrt za naprej ter spremembe v ravnanju in delovanju.
Izvajalka:	mag. Mateja Lenarčič
Metode:	Predavanje, delavnica, vaje, primeri, razprava
Čas izvedbe:	3 dni: 30. 1.2024, 5 .3.2024 in 4. 4. 2024 od 9.00 do 15.00.
Izvedba:	Sedež ZBS, Šubičeva 2, Ljubljana
Prijave:	Do zapolnitve prostih mest oz. najkasneje do četrтка 25. januarja za I. delavnico, do četrтка 29. februarja za II. delavnico in do petka 29. marca za III. delavnico na spletni strani ZBS (I. delavnica , II. delavnica , III. delavnica) ali direktno preko profila . Pisne odjave sprejemamo do omenjenih datumov prijav na ic@zbs-giz.si , po teh datumih je možna le še zamenjava udeleženca znotraj institucije, sicer zaračunamo celotno kotizacijo. Seminarji bodo izvedeni, v kolikor bomo prijeli zadostno število prijav.
Kotizacija:	590,00 € + ddd za vse tri delavnice oz. 260,00 € + ddd za posamezno delavnico. Cena vključuje dnevno pogostitev, vključno s kosilom, gradiva in potrdilo o udeležbi. Za 3 in več udeležencev iz iste institucije je priznan 10% popust. Za prijave po zgoraj navedenih datumih je cena 10 % višja. Kotizacijo boste poravnali po izvedbi dogodka in po prejemu računa. Udeleženci programa do gradiva in potrdil o udeležbi na seminarju dostopajo z registracijo v sistem Izobraževalnega centra ZBS. Če ste že registrirani, pa direktno preko vašega profila.
Informacije:	ic@zbs-giz.si .



