

SPRETNO NAD IZZIVE

TRENING VEŠČIN ZA LAŽJE OBVLADOVANJE VSAKODNEVNIH IZZIVOV



Pridružite se 50-urnemu brezplačnemu programu, kjer boste skozi praktične in sproščene delavnice spoznavali sebe, izboljšali komunikacijo ter pridobili orodja za obvladovanje stresa, motivacijo in boljše odnose – doma in pri delu.

Odkrijte svoje potenciale, okrepite samozavest in se naučite, kako izzive spremeniti v priložnosti!

VSEBINE PROGRAMA:

- Prepoznavanje sebe v odnosu z drugimi;
- uspešna in učinkovita komunikacija;
- timsko delo;
- medgeneracijsko sodelovanje;
- samoobvladovanje in reševanje nesporazumov;
- izboljšanje (samo)motivacije in (samo)iniciativnosti;
- upravljanje s seboj;
- spoznavanje potencialov; ustvarjalnosti in podjetnosti, ipd.

KDO SE LAHKO VKLJUČI?

Program je namenjen odraslim, prednost imajo osebe:

- z največ V. ali nižjo stopnjo izobrazbe (zaposleni, brezposelni, upokojeanci),
- stare 55 let in več (zaposleni, brezposelni),
- tujci.



Organizacijo izvedbe prilagodimo potrebam in željam zainteresiranih.

PRIJAVA IN INFORMACIJE:

**Fundacija za izboljšanje zaposlitvenih možnosti
PRIZMA, ustanova**
Tkalski prehod 4, 2000 Maribor

☎ Telefon: 02/333 13 30, 030 201 040

✉ e-mail: tajninstvo@fundacija-prizma.si

🌐 spletna stran: www.fundacija-prizma.si

PROGRAM POKRIVA NASLEDNJE VSEBINE:

SPOZNAVANJE SEBE V ODNOSU Z DRUGIMI

prepoznavanje lastnih vrednot, stališč,
kompetenc, znanj, lastnosti v odnosu z
drugimi

UPRAVLJANJE S SEBOJ

stres, čas, pozitivna samopodoba

IZBOLJŠANJE (SAMO)MOTIVACIJE IN (SAMO)INICIATIVNOSTI

notranja moč, priložnosti

UPRAVLJANJE S STRESOM

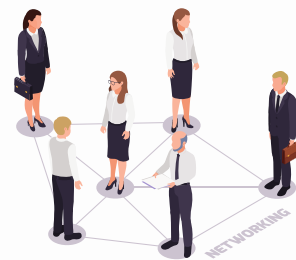
tehnike za zmanjševanje stresa v
vsakdanjem življenju

TIMSKO DELO

razvijanje sposobnosti skupinskega
sodelovanja za doseganje skupnih
ciljev

SPOZNAVANJE POTENCIALOV, USTVARJALNOSTI IN PODJETNOSTI

ključne ovire ustvarjalnosti, podjetnost,
spletna podoba



UČINKOVITA IN USPEŠNA KOMUNIKACIJA

pomembnost jasnega izražanja in
aktivnega poslušanja, besedna in
nebesedna komunikacija, podajanje
konstruktivne kritike

REŠEVANJE KONFLIKTOV

spoznavanje tehnik reševanja
konfliktov in konstruktivno reševanje
konfliktov

UPRAVLJANJE S ČASOM

strategije za učinkovito upravljanje s
časom

ODNOS IN ODGOVORNOST DO DELA

razvijanje odnosa do dela in
razumevanje pomena odgovornosti,
motivacija v delovnem okolju

REŠEVANJE PROBLEMOV

učinkovito reševanje problemov

