



CELOVITA PONUDBA NA PODROČJU ZDRAVJA, OSEBNOSTNEGA RAZVOJA IN ODNOSOV MED ZAPOSLENIMI

MASTERCLASS »PRAVA POT«

Spoštovani!

Z velikim veseljem vam predstavljamo izjemno prednovoletno ponudbo in kratek načrt, s katerim lahko celovito podpremo vaše zaposlene. Gre za 4 zaporedna srečanja, kjer postopoma posredujemo znanja in veščine, s katerim dosegamo osebno stabilnost, ohranjamo zdravje in večjo učinkovitost pri delu in v odnosih z ljudmi.

1. srečanje: **ZDRAVILNO IN KREPČILNO DIHANJE**

Cilj: Spoznati kako usodno dihanje vpliva na naše zdravje, čustva in mišljenje ter usvojiti najbolj učinkovite tehnike, s katerimi dovajamo več kisika celicam, zbudimo in poživimo organizem z več energije, preprečimo anksioznost in smrčanje ter povečamo psiho-fizične zmogljivosti, mentalno pozornost in delovno učinkovitost. Način dihanja pove o človeku več kot osebna ali zdravstvena izkaznica.

2. srečanje: **ODPORNOST NA STRES IN 9 KLJUČEV ZDRAVJA**

Cilj: Spoznati osnovne značilnosti telesnega, duševnega in mentalnega zdravja ter usvojiti 6 uporabnih navad/trikov (od dihanja, prehranjevanja, gibanja do čustev, odnosov in smisla pri delu in sicer...), s katerimi vplivamo na te tri dimenzije človekovega bivanja, dvignemo kakovost ter zadovoljstvo v življenju in povečamo energijsko pretočnost, zanos.

3. srečanje: **MENTALNI PREBOJ, PRETOČNA OSEBNOST IN 369 MATRICA**

Cilj: Spoznati osnovne zakone delovanja uma in možganov, razumeti vpetost človeka med idejo in materijo ter spoznati 369matrico kot način logičnega razmišljanja (design thinking metoda), s katerim lahko interpretiramo in učinkovito programiramo reševanje vsakega izziva na celovit in učinkovit način. Pri tem udeleženci spoznajo tudi tehnike za doseganja boljše pretočnosti (zanos/flow), različnih stanj zavesti preko regulacije možganskih valov ter izbrane uporabne trike iz NLP prakse.

4. srečanje: **VREDNOTE IN VELIKI NOTRANJI MORALNI BOJ**

Cilj: Spoznati, da je človek predvsem bitje odnosov, s katerimi v sebi vzpostavlja čustveno stanje, ki usmerja njegovo vedenje v svetu. Razumeti različne etične pozicije: profesionalno etiko dosežka, etiko koristi, etiko vrlin in etiko skrbi ter koncept pravičnosti in odgovornosti za vzdušje na delovnem mestu.

Največja bitka, ki jo človek bije, je bitka za lastno srce oz. dušo. Bitka med tem, kar je družbeno zaželeno in kar je dobro in prav za posameznika. Bitka med tem, kar nam diši in kar nas duši. Bitka med ostati povezan z ljudmi, sodelovati ter pri tem ohraniti svoj glas, svojo pristnost, svoje srce.



Organizacija in izvedba:

Vse delavnice masterclassa se izvajajo v živo v podjetju ali v primernih najetih prostorih. Čas izvajanja je med 4 in 8 urami, torej poldnevna ali celodnevna delavnica, kar se določi ob dogovoru z vodstvom.

- Krajše motivacijsko-informativne izvedbe modulov so možne po naročilu.
- Možna je tudi spletna opcija izvedbe vsebin, ki se posebej prilagodi in dogovori.

Za najboljši učinek priporočamo izvedbo vseh štirih delavnic v sosledju, kot so nanizane v ponudbi. To omogoča, da vodja delavnic priporoči naloge, ki se ob naslednjem srečanju na kratko preverijo in razčistijo morebitne nejasnosti razumevanja ter potrdijo koristi, o katerih poročajo udeleženci. S tem dodamo vrednost, večjo učinkovitost ter dosežemo trajnejše učinke pri zaposlenih.

Pričakovani učinki: boljša skrb za lastno zdravje, bolj pristni in vljudni odnosi med zaposlenimi, večje splošno zadovoljstvo, manj bolniških dni, večja delovna učinkovitost.

Način dela: Na delavnicah ustvarimo dinamično in prijetno vzdušje, ki omogoča dober dvosmerni stik z udeleženci. Zapletene znanstveno podprte ugotovitve pojasnujemo enostavno in z uporabo razumljivih metafor prilagojenih tudi delovnemu okolju, s katerimi se informacije bolje in dolgotrajnejše vtisnejo v spomin. Vsebine podajamo tako na teoretični kot praktični ravni, vselej prilagojeno nivoju in potrebam poslušalcev ter dogovorjenim ciljem.

Cena delavnic v živo:

4-urna delavnica €1.000 (oziroma €50/osebo, če je več kot 20 udeležencev, maksimalna udeležba 40).

8-urna delavnica €2.000 (oziroma €100/osebo, če je več kot 20 udeležencev, maksimalna udeležba 40).

Cena ne vključuje najema prostorov, cateringa in potnih stroškov predavatelja.

Kontakt za rezervacijo terminov in podrobnejše informacije:

M: 041 518 824

E: info@napravipotisi.si

W: www.napravipotisi.si

Za zahtevne uporabnike in vodstvene kadre po naročilu izvajamo tudi skupinski ali individualni coaching, ki obsega Enneagram analizo osebnosti, ki vodi k izjemnemu vpogledu v dinamiko odnosov ter pojasni strasti in pasti v komunikaciji med zaposlenimi.

Ponudbo pripravil: predavatelj in **vodja delavnic dr. Milan Hosta**

Ljubljana, 08.11.2023