

Ponudba:



# AKTIVNO STARANJE DELOVNE SILE JR ASI 2021

PSIHOLOŠKI CENTER, PLUS REŠITVE

[plus.resitve@gmail.com](mailto:plus.resitve@gmail.com), [pisarna@plus-resitve.com](mailto:pisarna@plus-resitve.com)  
[www.plus-resitve.com](http://www.plus-resitve.com)

031/755 151

## UVODNE BESEDE

- ČESTITAMO, da ste eno od podjetji, ki se zaveda, kako pomembno je vlaganje v kader. Lahko ste ponosni nase, da ste se odločili za prijavo na projekt, ki vam bo pomagal oplemenititi najbolj pomemben del podjetja – VAŠE ZAPOSLENE.
- Glede na to, da smo podjetje, ki se ukvarja z razvojem in plemenitenjem kadra je naša naloga, da se vam predstavimo s ponudbo za projekt ASI, 2021.
- Na naslednjih straneh vam predstavljamo, kaj vse vam lahko ponudimo za izvedbo sklopa B2 in B3.
- Za več informacij, konkretno ponudbo ter usklajevanja smo vam na voljo telefonsko, elektronsko ali kar v živo.



## MEŠANE DELAVNICE



### **“Moja leta, moj prispevek”**



3 - 8 pedagoških ur



Teme, ki bodo vključene v delavnico: medgeneracijski sodelovanje, prenos informacij, empatija, čustvena inteligentnost, medosebni odnosi



### **“Sem pomemben del tima”**



3 - 8 pedagoških ur



Teme, ki bodo vključene v delavnico: medosebno sodelovanje, vodenje, timsko delo, komunikacija in težavne komunikacije, motivacija, reševanje konfliktov



### **“Napetost ni moj sovražnik”**



3 - 16 pedagoških ur



Teme, ki bodo vključene v delavnico: upravljanje s časom, uvajanje in obvladovanje sprememb, tehnike zmanjševanja stresa, krepitev psihične odpornosti, osebna ras in razvoj, coaching



### **“Skrbim zase in vem zakaj”**



3 - 8 pedagoških ur



Teme, ki bodo vključene v delavnico: kognitivni trening, pomen gibanja, tehnike čuječnosti in sproščanja, dvig ravni energije, vitalnost duha, pomen konjičkov in prostega časa, upravljanje s časom



### **“Jaz sem OK, ti si OK”**



3 - 6 pedagoških ur



Teme, ki bodo vključene v delavnico: medosebni odnosi, reševanje konfliktov, komunikacija, osebni razvoj, empatija



### **“Znam in zmorem”**



3 - 6 pedagoških ur



Teme, ki bodo vključene v delavnico: duševno zdravje, dvig ravni energije, motivacija, stres, tehnike sproščanja, elementi čuječnosti

## POSAMEZNE DELAVNICE

-  Medgeneracijsko sodelovanje
-  Vodenje in timsko delo
-  Medgeneracijska izmenjevalnica pod strokovnim vodstvom
-  Karierni coaching z NLP coach-om
-  Kognitivni trening
-  Osebna, SWAT analiza
-  Premagovanje strahu in povezovanje kolektiva
-  Spoznavanje čustev in upravljanje občutkov stresa
-  Učinkovito upravljanje s časom
-  Nevrolingvistično programiranje za zaposlene
-  Psiho-socialne veščine in vedenjski vzorci
-  Vodenje in priprave na letni razvojni pogovor
-  Wellness in dvig ravni osebne energije
-  Postavljanje in sledenjem zastavljenim ciljem
-  Čuječnosti na delovnem mestu
-  Motivacija in samomotivacija
-  Komunikacijske veščine ter težavne komunikacije
-  Empatija
-  Medosebni odnosi
-  Tehnike sproščanja
-  Osebnostni razvoj
-  Ukrepi za izboljšanje organizacijske klime
-  Obvladovanje stresnih situacij
-  Zniževanje občutkov obremenjenosti
-  Kritično razmišljanje
-  Razvoj vodstvenih kompetenc

## DODATNO



### **Delavnice v živo:**



se lahko izvajajo v vaših prostorih ali naših (Brežice)



v večini so omejene na od 15 do 30 oseb



### **Delavnice preko spleta (e-delavnice):**



imajo omejitev udeležbe do 30 oseb



**Trajanje delavnic:** delavnice in aktivnosti so različnih dolžin, glede na vrsto. Ena ura delavnice pomeni 45 min (pedagoška ura), kjer odmori niso vključeni v časovno opredelitev delavnice.



**Dodatne osebe:** glede na vrsto delavnice in vključenih oseb preko projekta obstaja opcija vključevanja dodatnih zaposlenih na delavnico, vendar samo na osnovi predhodnega dogovora.



Delavnice **prilagodimo tudi vašim željam** in potrebam, saj naši strokovnjaki posedujejo znanja različnih področji in tematik.



**KONČNA PONUDBA** s ceno delavnice se oblikuje glede na povpraševanje ter glede na zahteve podjetja.

## PSIHOLOŠKI CENTER, PLUS REŠITVE

[plus.resitve@gmail.com](mailto:plus.resitve@gmail.com)  
[pisarna@plus-resitve.com](mailto:pisarna@plus-resitve.com)

[www.plus-resitve.com](http://www.plus-resitve.com)

031/755 151

