



Koroška gospodarska zbornica



SLOVENSKA
POSLOVNA
TOČKA



Sofinancira
Evropska unija

Slovenska poslovna točka SPOT Svetovanje in podjetniško mentoriranje Koroška, v sodelovanju s Koroško gospodarsko zbornico, kot izvajalcem, vabi na strokovno usposabljanje in team building iz področja človeških virov, katero je namenjeno samostojnim podjetnikom in mikro, malim in srednje velikim podjetjem. Vsebine so namenjene krepitvi kompetenc na področju obvladovanja stresa, preprečevanja izgorelosti ter izboljšanja delovnega okolja z namenom zmanjšanja bolniških odsotnosti, ki predstavljajo pomemben izziv v koroški regiji. Dogodek bo prispeval k oblikovanju strategije zmanjševanja bolniških odsotnosti v podjetjih, kar vodi v večjo delovno učinkovitost ter bolj zdravo in motivirano delovno okolje.

Zmanjšajmo stres in bolniške odsotnosti, dvignimo učinkovitost in zadovoljstvo

Kje: Kope, Center Kope (Razborca 32, 2382 Mislinja)

Kdaj: 26.8.2025 od 8.30 do 16.00

Za koga: Samostojne podjetnike, mikro, mala in srednje velika podjetja, ki želijo nadgraditi znanje o soočanju s stresom, prepoznavanjem znakov izgorelosti in izmenjavo dobrih praks pri dvigu zadovoljstva in zdravja zaposlenih na delovnem mestu, kar vodi v večjo delovno učinkovitost ter bolj zdravo in motivirano delovno okolje.

Program:

8.30 - 9.00 zbiranje, kavica in rogljiček

9.00 – 10.15 – Sprehod po v naravi v čudovitem gorskem ambientu na Pungartu (praktični del)

Sprehod vključuje telesno gibanje in sprostitvene tehnike. Udeleženci bodo izkusili pozitivne učinke 13 skrbno izbranih energetskih točk, ki vplivajo na telesno in duševno ravnovesje ter prispevajo k zmanjšanju stresa.

10.15 – 10.45 - Pregled bolniških odsotnosti v regiji in predstavitev ukrepov za zmanjšanje – direktorica Koroške gospodarske zbornice, Katja Pokeržnik

V predavanju bomo predstavili aktualne podatke o bolniških odsotnostih v regiji, zlasti na področju duševnega zdravja, stresa in izgorelosti. V drugem delu bodo za samostojne podjetnike in MSPje predstavljene možnosti in ukrepi, ki jih podjetja imajo za izboljšanje stanja.

10.45 – 14.15 Učinkovito soočanje s stresom – usposabljanje z dr. Matejem Tušakom

Spoznali bomo glavne zakonitosti stresa, njegove psihološke in fiziološke učinke, vpliv na zdravje ter ekonomske posledice. Naučili se bomo razlikovati med pozitivnim in negativnim stresom, prepoznati znake izgorelosti ter spoznali praktične metode za učinkovito obvladovanje stresa – med njimi dihalne vaje, avtogeni trening, vizualizacijske in miselne tehnike. Delavnica udeležencem odpira konkretna orodja za krepitev odpornosti in preprečevanje izgorelosti.

Dr. Matej Tušak je priznani psiholog in strokovnjak za obvladovanje stresa, športno psihologijo in psihologijo dela. Ima dolgoletne izkušnje z delom na področju duševnega zdravja, motivacije in preprečevanja izgorelosti.

14.15 – 16.00 – Žar piknik, mreženje, druženje in tekmovanje v družabnih igrah

Udeležba je **brezplačna** in velja za **eno osebo** na podjetje.

Prijazno prosimo, da vašo prisotnost **potrdite** do **15.8.2025** na e-mail maja.kricej@gzs.si

Dodatne informacije dobite pri Maji Kričej, na telefonski številki 041 205 002.

Veselimo se druženja z vami v prijetnem gorskem ambientu!

SPOT Svetovanje in podjetniško mentoriranje Koroška

V izvedbi: Koroške gospodarske zbornice

Aktivnosti se financira iz sredstev namenjenih za zunanje storitve za SPOT Svetovanje KOROŠKA, kot del aktivnosti iz akcijskega načrta SPOT Svetovanje KOROŠKA za leto 2025: »Izvedba dogodkov«.