

Ravne, 6. januar 2016

PONUDBA (SPODBUDA) ZA IZVEDBO UČNE DELAVNICE

**»O OBVLADOVANJU STRESA NA DELOVNEM MESTU«**

Spoštovani!

Prav gotovo Vam ni potrebno posebej izpostavljati, da je današnji človek vsakodnevno izpostavljen stresu, ki pa je eden od poglavitnih sovražnikov našega življenja. **In bolj ko bomo sposobni brzdati stres, bolj bomo zdravi in zadovoljni.**

**Tudi v Vašem podjetju bi zaposleni (še posebej vodje), prav gotovo potrebovali znanja in veščine za boljše obvladovanje in preprečevanje stresa na delovnem mestu.**

Zato smo na Smereh za Vaše zaposlene pripravili dve delavnici obvladovanja stresa, in sicer:

1. **IZVEDBA DELAVNICE NA SMEREH:**
2. **Obvladovanje stresa za zaposlene.**

Trajanje: 4 šolske ure

Termin izvedbe: **torek, 19. januarja, ob 8. uri,** v učilnici Smeri.

Investicija: 120 € (brez DDV), na udeleženca\*.

1. **Kako lahko vodja/delovodja vpliva na preprečevanje oz. zmanjševanje stresa na delovnem mestu?**

Trajanje: 6 šolskih ur

Termin izvedbe: **četrtek, 21. januarja, ob 8. uri,** v učilnici Smeri.

Investicija: 180 € (brez DDV), na udeleženca\*.

**\* OPOMBA**: Če boste za izvedbo na Smereh prijavili **več kot enega kandidata**, Vam bomo za drugega prijavljenega in vse nadaljnje, upoštevali **10% popust** na zgoraj navedeno ceno.

**Obe delavnici lahko terminsko kot tudi izvedbeno prilagodimo zaključeni skupini iz Vašega podjetja (več informacij v nadaljevanju) !**

1. **IZVEDBA DELAVNICE V VAŠEM PODJETJU:**

**Delavnica je poleg razpisanega termina v naši izobraževalni instituciji, lahko izvedena tudi za zaključeno skupino iz Vašega podjetja (10 do maksimalno 15 udeležencev), v Vam prilagojenem terminu, v Vaših prostorih.**

1. **Obvladovanje stresa za zaposlene.**

Trajanje: 4 šolske ure

Termin izvedbe: **individualno prilagojen** (lahko tudi v popoldanskih urah).

Investicija: **990 € (brez DDV), na skupino.**

1. **Kako lahko vodja/delovodja vpliva na preprečevanje oz. zmanjševanje stresa na delovnem mestu?**

Trajanje: 6 šolskih ur

Termin izvedbe: **individualno prilagojen** (lahko tudi v popoldanskih urah).

Investicija: **1.490 € (brez DDV), na skupino.**

Več informacij o programu najdete spodaj.

**Veseli bi bili, če bi Vam lahko pripravili konkretno ponudbo oz. bi se lahko za podrobnejšo predstavitev oglasili pri Vas. Z veseljem Vam bomo odgovorili na dodatna vprašanja in dileme.**

V pričakovanju Vašega odgovora Vas lepo pozdravljamo,

Smeri, d.o.o.

direktorica, Ana Pavše

**PROGRAM: OBVLADOVANJE (NEGATIVNEGA) STRESA NA DELOVNEM MESTU – ALI OSNOVE ZDRAVSTVENE PISMENOSTI**

PODROČJE: PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

V zadnjih letih psihologi in strokovnjaki za varnost in zdravje pri delu vedno bolj argumentirano (s številkami iz raziskav) opozarjajo, da veliko zaposlenih na delovnih mestih doživlja negativni stres, ki je poleg zmanjševanja učinkovitosti dela, tudi vzrok za slabšanje telesnega in duševnega zdravja. Zato postaja/je usposabljanje zaposlenih za obvladovanje stresnega odzivanja na delu pomemben del pristopa promoviranja zdravja na delovnem mestu.

**Vsa ta dejstva delodajalce, organizatorje dela in vodje opominjajo, da z organizacijo dela, primernim vodenjem in odnosom do zaposlenih ter ugodno organizacijsko klimo lahko preprečujemo ali zmanjšujemo stresno odzivanje zaposlenih.**

**Upoštevajoč zgornja izhodišča, smo za obvladovanje stresa pripravili dve delavnici, namenjeni preprečevanju in obvladovanju stresnih situacij:**

1. **OBVLADOVANJE STRESA ZA ZAPOSLENE**

**NAMEN:** Posameznik pridobi znanje in veščine za obvladovanje svojih notranjih stanj in odzivov v življenju in v odnosu z drugimi.

**IZ VSEBINE:** Kaj je stres in kako se mu pravočasno upreti. Stresno odzivanje (moški tako, ženske drugače), premagovanje stresa in moč ustvarjalnega uma. Devet načinov za učinkovito obvladovanje stresa, praktični primeri in vaje.

**OBSEG:** 4 šolske ure.

1. **KAKO LAHKO VODJA DELOVODJA VPLIVA NA PREPREČEVANJE OZ. ZMANJŠEVANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU**

**NAMEN:** ozaveščanje vodstvene strukture o doživljanju stresa na delovnem mestu, kaj vse zaposlenim lahko povzroča stresno odzivanje in vloga vodij pri preprečevanju stresa na delovnih mestih.

**IZ VSEBINE:** razumevanje, vzroki in odzivanje na stresne situacije, simptomi stresnega odzivanja, posledice dolgotrajnega in intenzivnega doživljanja stresa. Pomen in tehnike obvladovanja stresa. Kako lahko vodja vpliva na zmanjševanje oz. preprečevanje stresa na delovnem mestu (organizacijski pristopi in upravljanje človeških virov).

**OBSEG:** 6 šolskih ur.

**IZVAJALKA DELAVNIC:** Obe delavnici pripravlja in izvaja **Elen URŠIČ**, univerzitetna diplomirana psihologinja z večletnimi izkušnjami pri izvajanju izobraževanja in svetovanja na področju razvoja človeških virov in uspešnem vodenju tovrstnih delavnic.