



TEHNIKE ZA OBVLADOVANJE STRESA ZA VODJE - DELAVNICA Z DEJANOM DINEVSKIM

OPIS

POMEMBNO: Vsebina izobraževanja je skladna s »promocijo zdravja na delovnem mestu«, kot je navedeno v 6. členu Zakona o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1, Uradni list RS, št. 43/11)

Pri delu se skoraj vsakodnevno znajdemo v taki ali drugačni situaciji, ki v nas **povzroči napetost, izzove adrenalinski odziv**:

- *Nekdo nas je prijavil inšpekciji, čaka nas temeljit pregled poslovanja!*
- *Podizvajalec je zatajil, čez 3 dni rabimo material, sicer se celotni urnik poruši. Hitro, akcija!*
- *Stranka je za nas ključna, naredite kar morate, da jo zadržite!*
- *Poročilo pričakujem na svoji mizi do 16h!*
- *Zaradi zamude pri izdelavi nas čakajo morilski penali, kako mi lahko pojasnite situacijo?!*

Tudi doma smo obremenjeni: otrok je bolan, ali bomo zmogli kredit, na avtu nas čaka več 100 eur vredno popravilo, na kosilo imam povabljenih 15 gostov, ravno pa se je v pečici zažgala hrana...

Kako stres obvladati? Vabimo vas na praktično delavnico: **Tehnike za obvladovanje stresa okolju za vodje - delavnica z Dejanom Dinevskim**. Kako s praktičnimi vajami in tehnikami izboljšamo svoje počutje, da smo pri delu lažje uspešni.

Po delavnici boste udeleženci znali prepoznati kdaj ste pod stresom in s katerimi strategijami ga lahko nevtralizirate, zmanjšate ali obvladate. Znali boste samostojno izvesti več različnih sprostitvenih tehnik, ki vam bodo pomagale obvladovati stresne situacije v delovnem okolju, seveda pa tudi v vsakdanjem življenju.

Učinkovito obvladujte stres in tako postanite:

še boljši vodja, boljši sodelavec, bolj produktiven zaposleni, prijetnejši sogovornik, ustvarjalnejši član ekipe, bolj iznajdljiv organizator, uspešnejši posameznik...

Komu je delavnica namenjena?

Vsem tistim, ki se zavedajo pomena sprostitve za zdravje, dobro počutje, produktivnost, hitro razmišljanje, kreativnost in odpornost na stresne situacije. Vsem tistim, ki bi radi naredili nekaj dobrega zase (kot učinkovit zaposleni pa posledično pa tudi za podjetje).

Poudarek delavnice je na praksi in sprostitvi z različnimi tehnikami. Predelali bomo:

- Osnove delovanja možganov, interpretacija »resničnosti« in nastanek iluzije
- Izražanje stresa - fiziološki, subjektivni in behavioristični simptomi
- Negativni in pozitivni stres (distres in eustres), viri stresa

- Zahteve po odločanju in obvladovanje odločitvenega procesa
- **Strategije soočanja s stresom**
- Stresni odziv in sprostitveni odziv – kdaj in kako se sprožita
- **Sprostitvene tehnike**: kakšne obstajajo, kako delujejo in kakšni so učinki
- Globoka sprostitve, avtogeni trening, dihalne tehnike, vizualizacija ...
- Osnove delovanja možganov, interpretacija »resničnosti« in nastanek iluzije
- Izražanje stresa - fiziološki, subjektivni in behavioristični simptomi
- Negativni in pozitivni stres (distres in eustres), viri stresa
- Zahteve po odločanju in obvladovanje odločitvenega procesa
- **Strategije soočanja s stresom**
- Stresni odziv in sprostitveni odziv – kdaj in kako se sprožita
- **Sprostitvene tehnike**: kakšne obstajajo, kako delujejo in kakšni so učinki
- Globoka sprostitve, avtogeni trening, dihalne tehnike, vizualizacija, čuječnost, meditativne tehnike ...

AVTORJI

prof. dr. Dejan Dinevski

Dr. Dejan Dinevski je redni profesor na Medicinski in Pedagoški fakulteti Univerze v Mariboru. Od leta 1990 aktivno poučuje sprostitvene in meditativne tehnike ter jogo - tako v Sloveniji kot v mednarodnem prostoru. Sodeloval je pri vodenju več deset mednarodnih seminarjev na tem področju, predvsem v ZDA in Kanadi ter Evropskih državah, pa tudi v Avstraliji, Novi Zelandiji in celo Indiji. S proučevanjem vplivov sprostitvenih tehnik in meditacije za zdravje, telo um in psihološko stanje človeka se ukvarja tudi raziskovalno. Mednarodno priznana šola International Yoga in daily life foundation mu je 2014 podelila najvišji naziv Profesor joge.