

Vabimo vas na strokovno izobraževanje

Interaktivna delavnica: **UČINKOVITE STRATEGIJE RAVNANJA S TOKSIČNIMI LJUDMI V DELOVNEM OKOLJU**

S predavateljico mag. Matejo Lenarčič

ki bo v **ČETRTEK, 15. junija 2023**, od 08.30 do 15.15 ure,
konferenčna dvorana Urban, **URBAN RING HOTEL Ljubljana, Dolenjska cesta 242c**
/izvoz iz obvoznice: Ljubljana - jug/

Namen in cilj izobraževanja

Ta interaktivna delavnica je zasnovana z namenom, da bi **bolje razumeli in prepoznali** vedenje toksičnih posameznikov na delovnem mestu (in tudi na drugih področjih našega življenja) ter spoznali strategije ravnanja pri tem. Temelji na znanstveno priznanih metodah in tehnikah **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**, enem najbolj priznanih in učinkovitih programov za obvladovanje vedenja, ki je bil razvit na Medicinski fakulteti Univerze Massachusetts, ZDA (dr. Jon Kabat-Zinn). Te metode so v tujini v zadnjih letih pridobile veliko priznanje in so že uveljavljene v zdravstvu, delovnih okoljih in izobraževanju.

Skozi izobraževanje bomo skupaj:

- ozavestili znake toksičnega delovnega okolja in toksičnih vedenj,
- spoznali značilnosti toksičnih oseb, kako jih prepoznati v poslovnem svetu in v življenju (tudi bolj prikrite tipe),
- pridobili namige, kako komunicirati in ohraniti svojo integriteto v težavnih situacijah,
- izvedeli, kako ne pasti v past, kako postaviti mejo v odnosu,
- spoznali in preizkusili določene učinkovite znanstveno priznane tehnike in orodja za lažje soočanje s specifičnimi vedenji,
- spoznali strategije, ki vam pomagajo pri toksičnih ljudeh v delovnem okolju in v življenju,
- izdelali svoj akcijski načrt za spremembe v ravnanju in delovanju.

Skladno s 6. členom Zakona o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1) navedene vsebine štejejo tudi za zagotavljanje promocije zdravja na delovnem mestu, ki ga izvaja delodajalec na delovnem mestu.

To izobraževanje je korak naprej k zdravemu, produktivnemu in spoštljivemu delovnem okolju, ki si ga vsi želimo. Pridružite se nam in se opremite z orodji, ki vam bodo pomagala premagati toksičnost in okrepiti vašo poklicno odpornost.

Iz vsebine

08.30 – 09.00 *Sprejem in registracija udeležencev, jutranja kava in prigrizek*

- 09.0 – 14.30
- 1. Uvod v tematiko toksičnosti na delovnem mestu**
 - 2. Znaki toksičnega delovnega okolja in toksičnih vedenj (t.i. "red flags")**
 - razumevanje toksičnih vedenj, njihovih vzrokov in posledic
 - identifikacija in obravnava "red flags", ki signalizirajo potencialno toksično okolje ali osebo
 - 3. Kakšen je narcis v poslovnem svetu? Značilnosti narcisov. Kako jih prepoznati?**
 - predstavitev pojma narcisizem, s poudarkom na manifestacijah v poslovnem svetu
 - obravnava specifičnih značilnosti narcisov, njihovega vedenja in potencialnih vplivov na tim in delovno okolje
 - metode in orodja za prepoznavanje narcističnega vedenja
 - 4. Kako ohraniti svojo integriteto pri specifičnih vedenjih in sogovornikih, npr. narcisih?**
 - pomen ohranjanja osebne integritete v interakcijah s toksičnimi osebami ali v toksičnih okoljih
 - pomen samokomunikacije in njene vloge pri obvladovanju težavnih situacij
 - predstavitev strategij in tehnik za ohranjanje osebne integritete
 - praktični primeri in vaje za ohranjanje integritete v interakcijah z narcisi ali drugimi toksičnimi osebnostmi
 - 5. Kako postaviti mejo in ne pasti v past pri interakciji s toksičnimi posamezniki?**
 - uvajanje koncepta mej v interpersonalnih odnosih, še posebej v poslovnem kontekstu
 - tehnike za postavljanje zdravih meja z drugimi
 - prepoznavanje pasti v komunikaciji s toksičnimi posamezniki in strategije za njihovo obvladovanje
 - 6. VAJE – vodena izvedba določenih MBSR tehnik za zavestni odziv, izmenjava izkušenj in praktični vidiki uporabe**
 - vodene vaje MBSR za razvijanje čuječnosti in zmanjšanje stresa
 - delo na konkretnih primerih in praktičnih izzivih s katerimi se soočamo v svojem delovnem okolju
 - izmenjava izkušenj in dobrih praks med udeleženci
 - 7. Akcijski načrt za naprej ter spremembe v ravnanju in delovanju**
 - koncept akcijskega načrta in njegove vloge pri doseganju sprememb
 - podpora pri izdelavi individualnih akcijskih načrtov za obvladovanje toksičnih situacij

14.30 – 15.15 *Vprašanja in odgovori udeležencev, sklepne misli in zaključek izobraževanja*

Predavateljica

Mag. Mateja Lenarčič je magistrica ekonomskih znanosti, direktorica in ustanoviteljica MEDIUS-a, Inštituta za čuječnost in mediacijo. Certificirana MBSR učiteljica na University of Massachusetts, Medical School v ZDA in na Institute for Mindfulness-Based Approaches v Berlinu v Nemčiji. Redno izvaja predavanja, delavnice in MBSR programe za organizacije in posameznike. Pri razumevanju potreb in izzivov organizacij ji pomagajo dolgoletne strokovne in vodstvene delovne izkušnje v večjih mednarodnih korporacijah. Je tudi kolumnistka za revijo Viva, Medicina & Ljudje ter predavateljica in zunanja sodelavka priznanih izobraževalnih ustanov in centrov. Pri razumevanju potreb in izzivov organizacij ji pomagajo dolgoletne strokovne in vodstvene delovne izkušnje v večjih mednarodnih korporacijah.

Prijave in kotizacija

Udeležbo lahko prijavite **do TORKA, 13. junija 2023** prek spletne prijavnice:

[SPLETNA PRIJAVNICA](#)

ali po e-pošti: scid.izobrazevanja@gmail.com. Natančnejše informacije lahko dobite tudi na **GSM (041) 749 090** – Mitja Gostiša.

Kotizacija z gradivom, osvežilnimi napitki in kosilom za **člane Združenja svetov delavcev Slovenije znaša 220,00 € + DDV**, za ostale udeležence pa 250,00 € + DDV.

Pri plačilu lahko uveljavljate 10% popust, če organizacija prijavi najmanj dva udeleženca.

Kotizacijo nakažete na podlagi prejetega računa (po zaključku izobraževanja) na transakcijski račun podjetja ŠCID IZOBRAŽEVANJA, Mitja Gostiša s.p., **št.: SI56 0312 6100 0159 327** odprt pri SKB banki (SWIFT SKBASI2X).

Lep pozdrav in nasvidenje na izobraževanju!