

mirakul edukacijski centar



Wellbeing & Mindfulness

STRESS MANAGEMENT &
WELLBEING

Online

STRESS MANAGEMENT & WELLBEING

Trajanje akademije:



6 redovnih modula



24 nastavna sata

Postoji li život bez stresa i rokova? Kako raditi i ostati koncentriran i onda kada smo pod stresom. Tijekom radionice raditi ćete na sebi i svojim kapacitetima pažnje i kreativnosti. Cilj radnog života nije biti stalno u stresu, već biti fokusiran, smiren i produktivan. Postizanje ravnoteže između koncentracije i stresa nam donosi povećanu otpornost na stres što je temeljni cilj ovog programa.

Osvijestite svoje mogućnosti uz mentalni fitness kao biste se mogli pravilno nositi sa životnim zahtjevima, raditi produktivno i dati doprinos svojoj kompaniji, obitelji, ali i široj zajednici. Oni voditelji koji uspješno balansiraju između svojih zadataka i obveza su voditelji koji mogu uspješno upravljati drugima, biti role model i educirati druge o svim potrebnim tehnikama.

Tijekom programa ćemo polaznike managere i lidere naučiti tehnikama upravljanja stresom kako bi ih oni mogli biti role model i naučiti svoje djelatnike boljem i optimalnijem postizanju životne ravnoteže.

PREDAVAČICE:



doc. dr. sc. Jasminka Samardžija



doc.dr.sc. Ana Havelka Meštrović

NAPOMENA:

Program se održava online putem Zoom platforme. Ako niste u mogućnosti seminar pratiti uživo u zakazanom terminu, isti možete pogledati kao online snimku u vrijeme koje vama odgovara.

TIPOVI OSOBNOSTI, KONFLIKTI I STRES – upravljajte postojećim konfliktima i izbjegnite budući stres - ONLINE

↓ 4 nastavna sata (13-16h)

- Tipovi osobnosti i vještine komuniciranja u konfliktnim situacijama
- Od čega pobjesnimo? – kolerik, melankolik, sangvinik i flegmatik
- Crveni, žuti, zeleni i plavi tip osobnosti – DISA metoda – koji tip sam ja?
- Vježba: Kooperativno i integrativno rješavanje konflikata usklađeno s tipovima osobnosti

EMOCIJE I STRES – razvijte svijest o svojim emocijama - ONLINE

↓ 4 nastavna sata (13-16h)

- Your Response Ability – Vaša reakcija uvijek ovisi samo o vama samima
- Samoanaliza: Stress Cycle & Stress Illusions – samoanaliza okidača (work/home)
- Kognitivna empatija i emocionalna pismenost
- Povećavanje osjetljivosti na emocije drugih – slušati i čuti bez prosuđivanja
- Vježba: Što se dogodi kada emocije preplave vašu svijest? – rad u grupama



doc. dr. sc. Jasminka Samardžija

EGO I STRES - osvijestite prisutnost ega i vezu između stresa i ega - ONLINE

↓ 4 nastavna sata (13-16h)

- Osvijestite prisutnost EGA – vježba unutrašnje i vanjske navezanosti (internal and external attachments)
- Kako se osloboditi internog kritičara?
- Posljedice negativnog razmišljanja i kako promijeniti negativno u pozitivno
- Vježba: Samoanaliza – ponašanje, strah i identifikacija
- Vježba: Self control – vježba transformacija emocija – detachment



doc.dr.sc. Ana Havelka Meštrović

MENTAL FITNESS & WELLBEING – postignite bolju radnu produktivnost i koncentraciju - ONLINE

↓ **4 nastavna sata (9-12h)**

- Što to znaci Mentalni Fitness i kako početi mijenjati sebe?
- Igrom do upoznavanja vlastitih emocija
- Dnevnik zadovoljstva obiteljskim životom
- Dnevnik zadovoljstva poslovnim životom i karijerom
- Wellbeing kao model i životni moto
- Tehnike koje povećavaju kvalitetu života, sreću i zadovoljstvo
- Vježba disanja i mišićne relaksacije

MINDFULNESS TRENING - pronađi sebe u svijetu kaosa - ONLINE

↓ **4 nastavna sata (9-12h)**

- Što je Mindfulness i život u trenutku?
- Razvoj mentalne mape pri odlasku na posao
- Mentalna svjesnost kroz detalje pomognu igre uloga
- Prepoznavanje fizioloških procesa ovdje i sada kroz vodenu vježbu
- Vježba – Badem – Kada jedem jesam li svjestan/na punine okusa i teksture?
- Dnevnik Mindfulnessa kroz tjedan dana

FLOW I STRESS RESILIENCE - Ulazak u zonu ravnoteže i otpornost na stres - ONLINE

↓ **4 nastavna sata (9-12h)**

- Što je Flow i ulazak u zonu ravnoteže – kako naučiti biti fokusiran na zadatak
- Tehnike za povećanje radne i osobne koncentracije
- Tehnika disanja pomoću pomagala i usmjeravanje na vlastito tijelo
- Vježba disanja i otpornosti na stres kroz disanje u paru
- Dnevnik disanja i alati za poboljšanje snage nakon stresnog iskustva

KOTIZACIJA:

Redovna cijena programa: **4.500,00 HRK + PDV**

Promotivna cijena programa za rane prijave: **3.900,00 HRK + PDV**

DODATNE INFORMACIJE:

Za prijave tri i više osoba iz iste tvrtke odobrava se popust od 10 % na ukupnu cijenu programa.

Studentima i nezaposlenima odobravamo 30 % popusta.

Module je moguće polaziti i pojedinačno, a svaki propušteni modul može se nadoknaditi s idućom generacijom. Moguće je i plaćanje na rate (prva se rata plaća avansno, ostale rate svaki mjesec uz pisanu narudžbenicu, ovjeren Ugovor i instrumente osiguranja).

Po završetku seminara polaznicima će biti uručeno Uvjerenje o uspješno završenom programu.