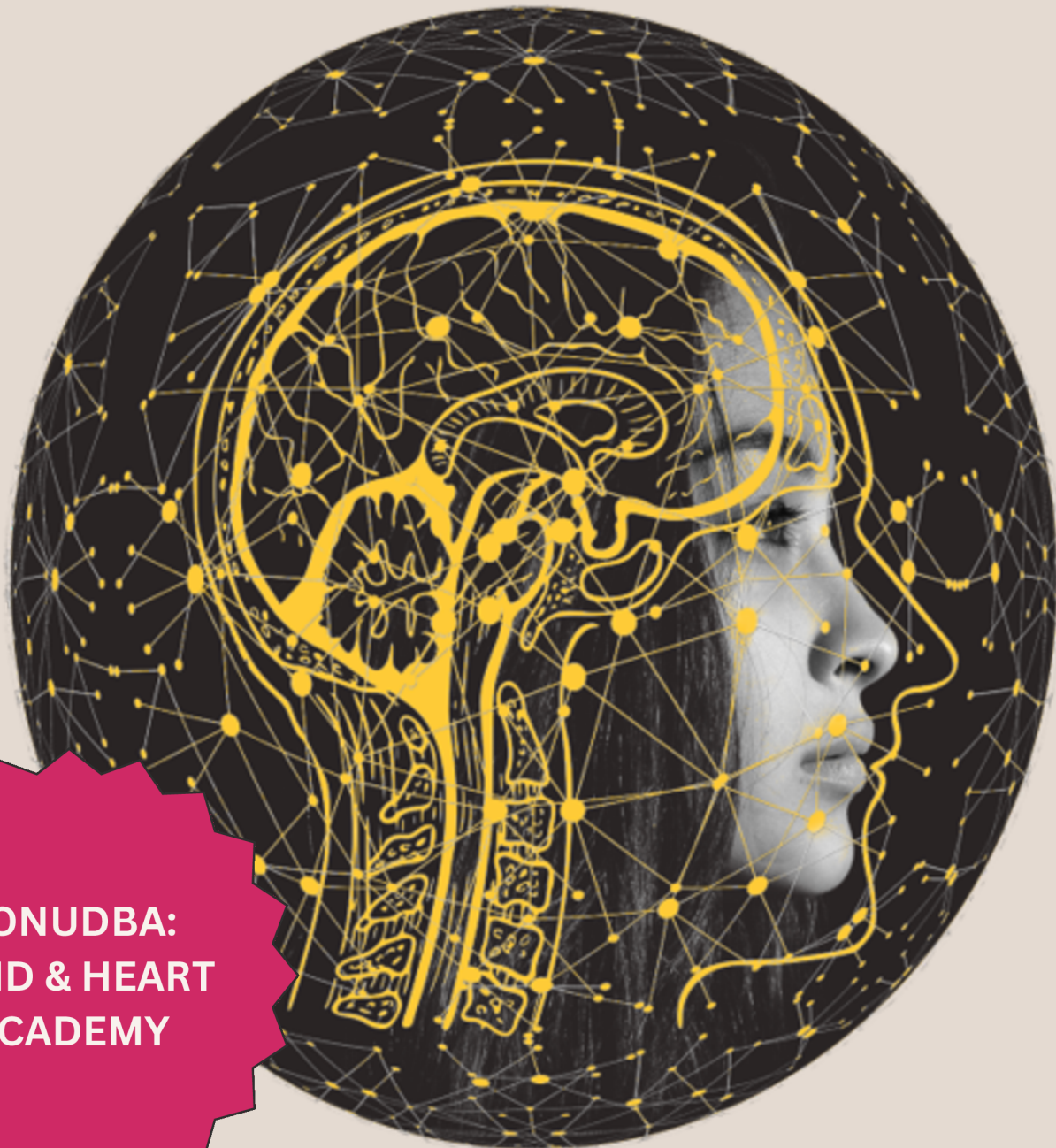


Samoregulacija kot Strateška Prednost



**PONUDBA:
MIND & HEART
ACADEMY**

KRATKA DELAVNICA V ŽIVO

90 MIN

DELAVNICE VODI: DR. TANJA PIA METELKO

**CERTIFICIRANA TRENERKA DR. JOEJA DISPENZE
CERTIFICIRANA HEARTMATH TRENERKA
MOJSTRICA KOMUNIKACIJE**

1 - ZAVESTNE NAVADE ZA FOKUS, ENERGIJO IN UČINKOVITO DELOVANJE V SODOBNEM DELOVNEM OKOLJU

Trajanje: 90 - 120 minut

Ciljna skupina: zaposleni v podjetju

1. IZHODIŠČE IN NAMEN

V sodobnem delovnem okolju so zaposleni vsakodnevno izpostavljeni visokemu tempu, številnim interakcijam s strankami ter pritisku po učinkovitosti in kakovosti storitev. Pri več kot 4.500 trgovcih, ki predstavljajo ključno stično točko s kupci, imajo notranja stabilnost, fokus in zavestno vedenje neposreden vpliv na kakovost uporabniške izkušnje in poslovne rezultate.

2. CILJI DELAVNICE

Udeleženci bodo:

- razumeli, kako oblikujejo avtomatske misli, čustva in vedenjske vzorce,
- prepoznali, kako stres in rutine vplivajo na njihovo vedenje pri delu s strankami in sodelavci,
- osvojili enostavne mentalne tehnike za izboljšanje fokusa, čustvene stabilnosti in zavestnega odzivanja,
- dobili konkretne mikro-prakse, ki jih lahko uporabljajo med delovnim dnem (v trgovini, pisarni ali logistiki).

3. METODOLOGIJA

Delavnica temelji na nevroznanstvenih spoznanjih in metodologiji dr. Joeja Dispenze, prilagojeni poslovnemu okolju. Izvedba je interaktivna, z jasnimi primeri iz maloprodajnega okolja in takoj prenosljivimi orodji. Predstavlja del 20 urnega programa SPREMENITE SVOJ UM – USTVARITE NOVE REZULTATE dr. Joeja Dispenze.



4. VSEBINSKI SKLOPI (90 – 120 minut)

1. Kako ustvarjamo navade (20 minut)

- Osnove delovanja možganov in avtomatiziranih vedenjskih vzorcev
- Zakaj pod pritiskom reagiramo avtomatsko
- Povezava med notranjim stanjem in kakovostjo dela s strankami

2. Zavestna sprememba vedenja in fokusa (25 minut)

- Koncept zavestne pozornosti in notranjega fokusa
- Kako ustvarjati nove, bolj funkcionalne navade
- Primeri iz delovnega okolja (trgovina, vodstvo, timsko delo)

3. Vodena mentalna praksa (20 minut)

- Kratka, korporativno prilagojena mentalna vaja za reset pozornosti in energije
- Kako v praksi prekiniti stresne in avtomatske odzive

4. Mikro-prakse za delovni dan (15 minut)

- 3-minutni fokus protokol
- 60-sekundni reset pred stikom s stranko
- Kratek refleksijski ritual ob koncu izmene

5. Vprašanja in zaključek (20 minut)

5. PRIČAKOVANI UČINKI ZA PODJETJE

- večja zavestna prisotnost zaposlenih pri delu s strankami,
- izboljšana čustvena regulacija in komunikacija,
- večja osebna odgovornost za vedenje in rezultate,
- podpora kulturi vseživljenjskega učenja in razvoja.

OPOMBA

Tema se lahko spremeni in prilagodi naročniku.



2 - STRES, SRCE IN ZDRAVJE - ZNANSTVENA ORODJA ZA NOTRANJO STABILNOST IN ENERGIJO

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Trajanje: 90 - 120 minut

Ciljna skupina: zaposelni v podjetju

1. IZHODIŠČE IN NAMEN

Stres je eden ključnih dejavnikov tveganja za fizično in mentalno zdravje zaposlenih.

Praktična delavnica predstavlja priložnost za ozaveščanje zaposlenih in uvajanje preventivnih praks za boljše zdravje.

Temelji na znanstveno podprtih metodah regulacije stresa in koherence srca in možganov (HeartMath), ki se uporabljajo v korporacijah, zdravstvu, vojski in športu po svetu.

2. CILJI DELAVNICE

Udeleženci bodo:

- razumeli vpliv stresa na telo, srce, imunski sistem in energijo,
- spoznali koncept koherence srca in možganov kot temelj zdravja in učinkovitosti,
- osvojili enostavne in učinkovite tehnike za regulacijo stresa v realnem času,
- prejeli praktičen dnevni protokol za podporo zdravju pri delu.

3. METODOLOGIJA

Delavnica temelji na metodologiji HeartMath, ki se uporablja v številnih organizacijah za izboljšanje zdravja, odpornosti na stres in delovne učinkovitosti. Vsebina je prilagojena maloprodajnemu okolju in zasnovana tako, da jo zaposleni lahko takoj uporabijo v praksi.





4. VSEBINSKI SKLOPI (120 minut)

1. Stres in zdravje v delovnem okolju (20 minut)

- Kako stres vpliva na srce, hormone in imunski sistem
- Povezava med kroničnim stresom, energijo in delovno učinkovitostjo
- Specifični izzivi maloprodajnega okolja

2. Koherenca srca in možganov (HeartMath pristop) (25 minut)

- Kaj je koherenca in zakaj je pomembna za zdravje
- Znanstveni okvir HeartMath metodologije
- Primeri uporabe v poslovnem in zdravstvenem okolju

3. Praktične tehnike regulacije stresa (30 minut)

- 60-sekundni protokol za takojšnjo umiritev
- 3-minutni protokol za obnovitev energije
- Tehnika za konfliktno in stresno situacijo s strankami ali sodelavci

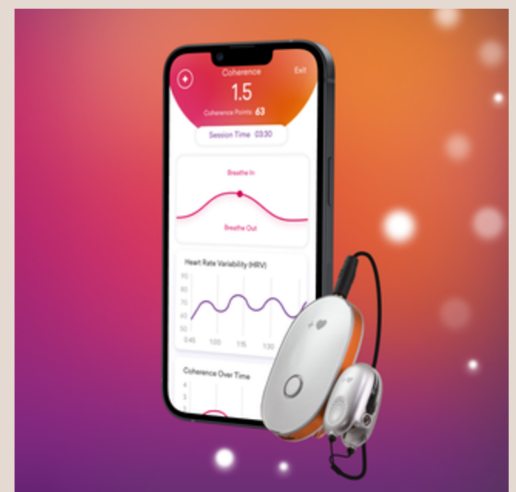
4. Dnevni protokol za zdravje zaposlenih (15 minut)

- Kratek ritual pred začetkom izmene
- Mikro-praksa med delom
- Regeneracijska praksa po koncu izmene

5. Vprašanja in zaključek (15 minut)

5. PRIČAKOVANI UČINKI ZA PODJETJE

- izboljšana regulacija stresa in dobro počutje zaposlenih,
- podpora preventivi in zdravju na delovnem mestu,
- večja energija in angažiranost zaposlenih,
- zmanjšanje tveganja za izgorelost in absentizem.



IZVEDBA DELAVNICE IN INVESTICIJA

1. FORMAT IZVEDBE

Trajanje: 90 - 120 minut za vsak program

Način izvedbe:

- v živo (centrala, regionalni center),
- online (MS Teams / Zoom),
- hibridno (kombinacija v živo in online udeležbe).

Število udeležencev:

- možnost ogleda posnetka za celotno ekipo zaposlenih podjetja

Tehnični pogoji (za v živo):

- projektor ali velik zaslon,
- prostor za sedeče udeležence.

Tehnični pogoji (online):

- stabilna video konferenčna platforma,
- možnost deljenja zaslona in interakcije z udeleženci.

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

3. INVESTICIJA ***

Za PONUDBO nas prosismo KONTAKTIRAJTE.

MIND & HEART ACADEMY

WWW.SPREMENITESVOJUM.SI T: 040 604 406



SPREMENITE SVOJ UM ... USTVARITE NOVE REZULTATE

&

KOHERENCA SRCA



HeartMath.
Certified Trainer



IZVAJALKA: DR. TANJA PIA METELKO

MEDITACIJA . SPREMINJANJE UMA . INTELIGENCA SRCA . MEDIACIJA .

Je mojstrica komunikacije,
NLP trenerka, Master Coach
in mediatorka.

**Že več kot 20 let uči in izobražuje
kadre na področju komunikacije,
odnosov v timih in spreminjanja
mindseta.**

S skupinskim coachingom in seminarji
za osebno rast pomaga ustvarjati
načine učinkovitega delovanja za
podjetja in posameznike.

**Njenih krajših delavnic, daljših
seminarjev in retreatov se je
udeležilo že več kot 25.000 ljudi.**

Od leta 2018 je učenka Dr. Joeja
Dispenze, v letu 2022
pa je postala njegova certificirana
trenerka in svetovalka v njegovi
Organizaciji Neuro Change Solutions.

**Zadnja 4 leta sodeluje z Inštitutom
HeartMath in je njihova certificirana
trenerka.**

Deluje v Sloveniji, Evropi in drugje
po svetu.

**Je mama trem čudovitim otrokom.
In ostaja zaljubljena v vse lepote
Življenja, ki jih vedno znova odkriva.**

MIND & HEART ACADEMY

WWW.SPREMENITESVOJUM.SI T: 040 604 406

SPREMENITE SVOJ UM ... USTVARITE NOVE REZULTATE

&

KOHERENCA SRCA