



SPLETNI PROGRAM

VEŠČINE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

PREDSTAVITEV

Spletni program Moč spoznavanja sebe je plod 20 letnih mednarodnih izkušenj iz psihologije, psihoterapije in treningov. Preizkušen je na večmesečnih skupinah tekom 5 let. Vključuje vse preverjene nevroznanstvene tehnike in metode, ki so učinkovite in uspešne. Zaposleni se bodo naučili vplivati na svoje počutje in nekonstruktivna vedenja ter izgradili bodo psihično odpornost.



POSLANSTVO

Poslanstvo Happiness Managementa je razširiti znanja in kompetence o osebni rasti in duševnem zdravju v podjetja

Dobro in stabilno duševno počutje je osnova za kvalitetno, zdravo, zadovoljno in produktivno življenje

Ozaveščanje podjetij o tem kako organizacija dela, delovni pogoji in kvaliteta odnosov negativno vplivajo na mentalno počutje, zadovoljstvo in uspešnost zaposlenih

Investicija v duševno zdravje zaposlenih bo prinesla podjetju večjo uspešnost in pripadnost, boljše odnose in klimo, manjši bolniški stalež in fluktuacijo



PREGLED PROGRAMA

- Program je razdeljen v 6 vsebinskih sklopov
- Vsak sklop traja od 45 min do 1 ure
- V vsakem sklopu je od 10 do 14 krajših videjev
- Vključuje teorijo in praktične tehnike
- Priporočene so vaje za domov
- Vsak zaposleni lahko pogleda program v svojem ritmu in času
- Po nakupu prejmete doživljenski dostop

VSEBINE SKLOPOV

1. Sklop: Osnove samoopazovanja

- Zakaj je osebnostna rast pomembna in kje pričeti
- Kako postaviti temelje za kontakt s seboj
- Tehnike za samoopazovanje in samoraziskovanje

2. Sklop: Pomen in vpliv čustev

- Kako naš odnos do čustev določa naše počutje
- Spreminjanje prepričanj in odnos do čustev
- Tehnike za čustveno regulacijo

3. Sklop: Telesne senzacije

- Zakaj je razbiranje telesnih občutkov bistveno za naše duševno zdravje
- Premagajmo strah-kako do notranje varnosti
- Vaje za večje zavedanje sporočil telesa

4. Sklop: Regulacija čustev in stresa

- Ko čustva uidejo izpod nadzora
- Zakaj je pomembno oceniti nivo stresa in prepoznati sprožilce
- Praktične vaje in tehnike za samoregulacijo

5. Sklop: Mentalni stres in regulacija

- Mentalni nemir in tesnoba
- Misli odražajo naša prepričanja in vzorce
- Vaje za ukrotitev tesnobnega in nemirnega uma

6. Sklop: Spreminjanje negativnih vedenj

- Izvor in motivacija naših vedenj
- Kako kreirati svoj svet s cilji in namerami konstruktivnih vedenj
- Spreminjanje nekonstruktivnih vedenj

DOSEŽENI CILJI

- Osvojitev veščin za obvladovanje svojih čustev, misli in vedenja
- Zmožnost prepoznavanja in uravnavanja stresa
- Zavedanje vpliva svojih reakcij na druge
- Spreminjanje nekonstruktivnih reakcij
- Večje zavedanje sebe in aktivno spreminjanje počutja
- Večja odpornost na stres
- Boljše psihično počutje
- Notranja moč za premagovanje izzivov

PREDNOSTI PROGRAMA

- ✓ Program je jasno organiziran in strukturiran za lažje učenje
- ✓ Vključuje veliko praktičnih tehnik in vaj s katerimi bodo zaposleni osvojili in utrdili temeljne veščine za izboljšanje duševnega počutja
- ✓ Celovitost znanj in pristopa, ne potrebujete dodatnih delavnic in znanj
- ✓ Je temeljni program za osebno rast, primeren tako za začetnike kot tiste, ki imajo že nekaj znanja
- ✓ Izbor v praksi preverjenih in testiranih najbolj uspešnih tehnik in metod
- ✓ Uporabnost programa za vse organizacijske nivoje: pridobijo se kompetence za večje samozavedanje in upravljanje s počutjem ter reakcijami
- ✓ Primeren je za preventivne in kurativne namene

AVTORICA PROGRAMA



Petra Tekavec je mednarodna psihoterapevtka in univ.dipl.psihologinja z dvojnim Magisterijem iz Psihološkega svetovanja iz Columbia Univerze New York. Zaključila je tudi 4 letni specialistični študij in je Certificirana Mednarodna Integrativna Psihoterapevtka.

Delala in izobraževala se je v USA, Franciji in Romuniji. V tujini je opravljala HR in management funkcije, med drugim kot HR Ekspert v Gorenju, Organizacijski konzultant za Wainlands v New Yorku, bila je namestnica generalnega direktorja za Studio Moderno v Bukarešti.

Je ustanoviteljica Happiness Managementa, ki pripravlja programe za osebno rast in duševno zdravje.

CENA

- Odvisna od števila uporabnikov
- Pogovorimo se o vaših potrebah in pripravili vam bomo finančno ponudbo
- Investicija v mentalno zdravje zaposlenih je investicija v znanje in izgradnjo temeljnih kompetenc in veščin za osebnostno rast
- Program lahko kupite v paketu z vodenimi srečanji 1 do 2x mesečno za vprašanja, razlage in vodenje



KONTAKT

- Petra Tekavec
- Medvedova cesta 28, 1000 Ljubljana
- info@happinessmanagement.eu
- + 386 51 354 260
- www.happinessmanagement.eu