



Master Change Training™

# Celodnevna delavnica za podjetja

Nova paradigma razmišljanja o stresu in učinkovitosti

# Pogost izziv je kako ohraniti optimalno mentalno stanje tudi v najtežjih situacijah

Namen poglobljene celodnevne delavnice je osvetliti pravi izvor stresa in učinkovitosti skozi razumevanje kako ljudje v resnici prihajamo do izkušanja našega življenja.

Ko razumemo naravo misli, se spremeni vse. Z gradnjo nove paradigme razmišljanja o stresu in učinkovitosti bo prišel slušatelj - kot tudi celoten kolektiv - do novega pogleda na fenomen stresa v današnji družbi in se s tem osvobodil občutka ujetosti v to neprijetno in neproduktivno stanje.

Z njeno pomočjo se boste lažje uglasili na hitrost življenja in s tem postali bolj mirni, odporni, kreativni ter aktivno sproščeni tudi v najtežjih situacijah.

Delavnica je razdeljena na tri sklope, ki bodo potekali vsak po dve uri. Po kratkem uvodu v posamezno temo, se bo razvila razprava, ki bo vključevala življenjske primere iz te teme in lahko tudi kakšno izkustveno vajo. Nato bo sledila interpretacija novih uvidov.

Trije sklopi, ki bodo obravnavani:

## 1. Pravi izvor stresa; moderira Urša Milavec

Telo je naš najboljši navigator, ki nam kaže kakšne misli zasedajo naš um v danem trenutku.

- Odziv telesa na misli in zaznava telesnih znakov,
- povezava misli in občutkov in trije principi, ki krojijo našo izkušnjo,
- tri časovne dimenzije in njihov vpliv na količino stresa,
- vaja za umirjane uma in stik z notranjo modrostjo.

## 2. Temelj učinkovitosti; moderira Sandi Jerman

Današnji svet je nestabilen, negotov, zapleten in nejasen, zato je še toliko težje najti načine kako delovati, da bomo ustvarjali rezultate.

- Kako učinkovito spremenimo ideje v resničnost,
- vpliv miselne jasnosti na rezultate in učinkovitost,
- koncepti planiranja časa in nalog.

### 3. Komunikacija in odnosi-moderira dr. Matej Miklavec

Poslušanje je temelj razumevanja, dobre komunikacije in odnosov.

Z vajami v parih bomo raziskali:

- Kakšne so največje ovire poslušanja,
- kako do boljšega stika in razumevanja tudi če se ne strinjamo,
- vpliv poslušanja na stres, učinkovitost in zadovoljstvo.

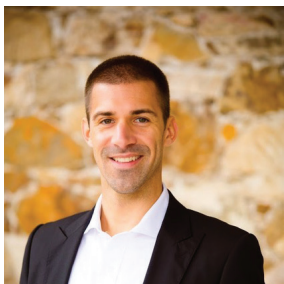
## Z vami bomo



### **Urša Milavec,**

diplomantka fakultete za šport. Nekaj let je delovala na področju svetovanja zdravega življenjskega sloga iz gibalno-prehranskega vidika, kasneje pa se je zaradi zelo stresne pubertete srednje hčere začela usmerjati in izobraževati na področju delovanja človeškega uma, podzavesti, motivacije, komunikacije in pridobila vse potrebne mednarodne certifikate iz teh področij.

Z ustanovitvijo Master Change Traininga, ki se ciljno ukvarja z obvladovanjem stresa in gradnjo ravnovesja na področju uma, telesa in duha, sedaj pomaga do večje učinkovitosti, mentalne trdnosti in notranjega miru številnim podjetjem kot tudi posameznikom.



### **dr. Matej Miklavec**

je coach za razvoj osebnih potencialov. Dela s posamezniki in skupinami, ki si želijo več izražanja svojega polnega potenciala ter zadovoljstva. Po formalni izobrazbi je strojnik, ki se je več let ukvarjal z razvojem in raziskavami naprednih avtomobilskih izdelkov. Globoko spoznanje o pravem izvoru človeškega doživljanja leta 2012 ga je transformiralo v drugačno izkušnjo življenja in novo področje dela osebne in skupinske učinkovitosti.



### **Sandi Jerman**

se je iz inženirja, ki je na začetku kariere svet dojemal strogo skozi očala tehnike, razvil v podjetnika, predavatelja, svetovalca in coacha s širokim vpogledom v mehkejše vidike življenja. S področjem osebne učinkovitosti in razvoja kadrov se ukvarja od leta 1994.

Od leta 2013 preučuje principe kreacije človeške izkušnje, ki so danes pomemben temelj njegovega dela s posamezniki in organizacijami. Kot predavatelj ali svetovalec je sodeloval z več kot 50 podjetji v regiji (Slovenija, Hrvaška, Srbija, Kosovo, Makedonija, Črna gora) različnih velikosti in v različnih dejavnostih.

# Predlog časovnega formata delavnice:

**Četrtek od 14.00 do 18.30** (vmes 30 min odmora) in nadaljevanje v **petek od 9.00 do 12.00** (vmes 30 min odmora) ali

**Petek od 13.00 do 17.30** (vmes 30 min odmora) in nadaljevanje v **soboto od 9.00 do 12.00** (vmes 30 min odmora)

Dva tedna po začetni delavnici sledi dvourni follow up (preko spletne platforme Zoom), kjer bodo udeleženci dobili možnost pogovora o izzivih, ki so jih doživeli v praksi.

## Cena celotnega programa: 1500€

\*vključuje follow up, ddv ni vključen

- izvedba lokacije delavnice po dogovoru z naročnikom
- morebitni stroški najema prostora, prehrane in ostalih dodatnih logističnih zahtev niso vključeni v ceno programa
- za max 20 slušateljev

## Kontakt za dogovor termina

Master Change Training

**Urša Milavec**

**Mail:** [ursa@masterchangetraining.si](mailto:ursa@masterchangetraining.si)

**M:** 040/882-611

[www.masterchangeraining.si](http://www.masterchangeraining.si)