



Master Change Training™

DELAVNICA WORK - LIFE BALANCE

Za podjetja

Velik izziv je, kako ohraniti optimalno mentalno in telesno stanje ter ravnovesje med delom in zasebnim življenjem.

Namen poglobljene poldnevne delavnice je osvetliti pravi izvor neravnovesja, stresa in učinkovitosti skozi razumevanje, kako ljudje v resnici prihajamo do izkušnje svojega življenja. Ko razumemo pravo naravo misli in njihovo moč nad našim počutjem, se spremeni vse. Z gradnjo nove paradigme razmišljanja o stresu in učinkovitosti bo slušatelj - kot tudi celoten kolektiv - prišel do novega pogleda na fenomen stresa v današnji družbi. Tako se bo osvobodil občutka ujetosti v to neproduktivno in neprijetno stanje.

Z delavnico se boste lažje uglasili na hitrost življenja in s tem postali bolj mirni, odporni ter aktivno sproščeni v najtežjih stresnih situacijah.

Delavnica je razdeljena na dva sklopa, vsak bo potekal po dve uri, s polurnim odmorom.

Sklopi, ki jih bomo obravnavali:

1. del predavanja - Nova paradigma razmišljanja o stresu in učinkovitosti ter Več sebe®

UNIVERZALNI UM vs. OSEBNI UM

MOČ MISLI IN ZAVESTNO MIŠLJENJE (monkey mind)

POVEZAVA MISLI IN OBČUTKOV (naše počutje)

KORISTI MIRNEGA UMA

- zdrava kmečka pamet

- sproščeno telo

- ustvarjalno razmišljanje

- bivanje v trenutku

- dobro počutje

INSIDE-OUT

KAKO NASTANE STRES, NAPETOST ...

RAVNOVESJE (ODNOS DO OKOLIŠČIN)

DELJENE RESNIČNOTI, PERCEPCIJA IN FILTRI

WU-WEI

DELOVANJE BREZ NAPORA

KOHERENCA GLAVE IN SRCA

VAJA DO INTUICIJE IN MODROSTI

Odmor 30 min

2. del delavnica, coaching za iskanje ravnovesja

KOLO ŽIVLJENJA

PODROBNO KOLO ZA RAVNOVESJE

SWOT ANALIZA (iskanje notranjih virov)

LIFE vs. WORK

MANIFEST

Odmor 10 min

Q&A in ZAKLJUČEK

O predavateljici



Urša Milavec

Avtor&Coach

Urša je formalno izobrazbo zaključila na Fakulteti za šport, kasneje pa še pridobila certifikate iz NLP-ja, coachinga, pranic healinga in hipnoze. Leta 2016 je ustanovila Master Change training, ki se ciljno ukvarja z obvladovanjem stresa in gradnjo ravnovesja na področju uma, telesa in duha. Med letoma 2020 in 2022 je bila redna kolumnistka priloge Svet kapitala časopisne hiše Delo za področja ravnovesja, notranjega miru in osebne rasti. Od leta 2022 ustvarja podkast Pot k ravnovesju in je avtorica zbirke knjig ter coaching kartončkov pod skupnim imenom Več sebe ®. Sodeluje s številnimi podjetji in posamezniki.

Mnenje naročnika tovrstne delavnice, ki je bila izvedena za mednarodni kolektiv 30 ljudi na Bledu

Iskreno se zahvaljujem za vašo izvedbo delavnice na temo Work-life balance. Vaša priprava je bila res temeljita in profesionalna, saj je bilo že ob prihodu jasno, da ste vložili veliko truda v pripravo vsebine in gradiv, kar smo udeleženci zelo cenili.

Delavnica je bila strukturirana, vsebine so bile jasno podane in dobro povezane z našim vsakodnevnim delovnim okoljem. Všeč nam je tudi bilo, da ste vključili konkretne primere in nas aktivno vključevali v razmislek ter diskusijo. To je pripomoglo k odprtemu vzdušju in občutku varnosti, kar ni vedno enostavno doseči.

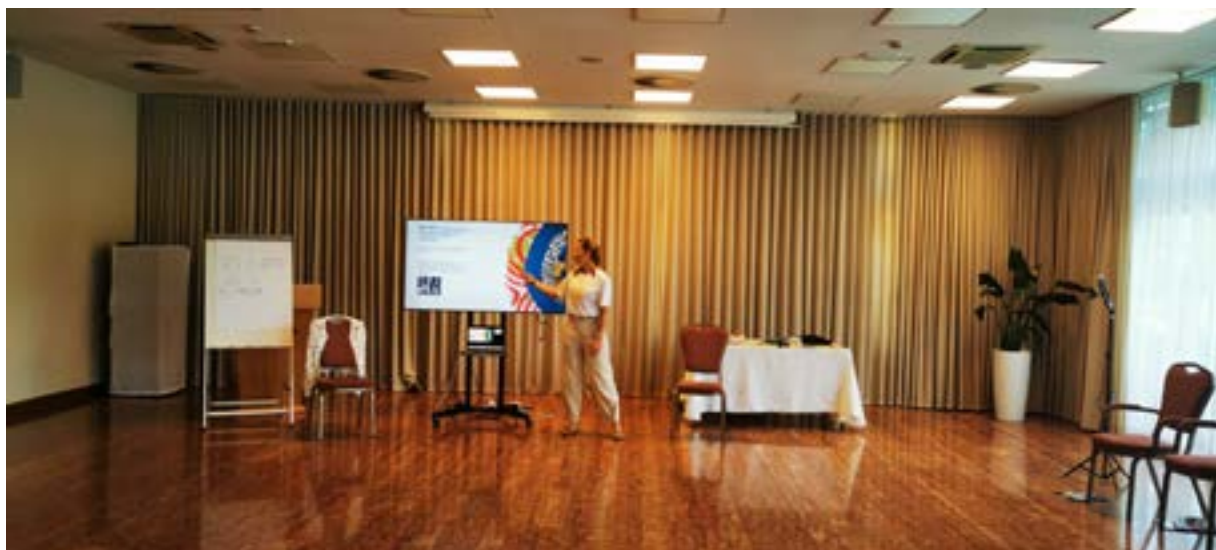
Posebej bi želela pohvaliti vaš način komunikacije – spoštljiv, spodbuden in hkrati dovolj konkreten, da smo lahko vsak zase razmislili, kje lahko sami naredimo spremembo. Hvala, da ste z nami delili vaša znanja in izkušnje – verjamem, da je vsak udeleženec odnesel nekaj uporabnega za svoje ravnovesje med delom in zasebnim življenjem.

Veselimo se možnosti nadaljnjega sodelovanja.



Marijana Evdenić

Managing Director
SEE Region



Predlog časovnega formata delavnice:

Datum izvedbe: Po dogovoru z naročnikom.

Lokacija: V prostorih naročnika ali drugo/v živo.

Trajanje: 4 ure (z vmesnim odmorom 30 min).

Cena: 1500 evrov + DDV.

V ceni je vključeno: Tiskano gradivo, rokavniki Več sebe in kartončki za izvedbo vaj coachinga.

Morebitni stroški najema prostora, prevoda, prehrane in ostalih logističnih zahtev niso vključeni v ceno programa. Število udeležencev je maksimalno 30 slušateljev.

Kontakt za dogovor termina:

Urša Milavec

Master Change Training

Mail: ursa@masterchangetraining.si

www.masterchangetraining.si

Reference:

Luna \TBWA, Fakulteta za upravo, Processi, Fakulteta za šport, Zaposlitveni center Avantus, Rotary klub Logatec, ODL svetovanje, Geberit Slovenija, Prinčič d.o.o., Barjans, Zavod Preporod, Zavod za zdravo življenje, Arhi-3k, BBD.BIO.SI, KPGM revizijska družba, Media nepremičnine, Kopi tim, Grid d.o.o., Tibaut d.o.o., Avemed d.o.o., Svet kapitala, Alfa Laval d.o.o. ter mnogimi posamezniki.