

KREPITEV LASTNE ODPORNOSTI NA STRES

IZVAJALKA

Tadeja Podgorelec, certificirana EuroPsy psihologinja z dolgoletnimi izkušnjami, tudi pri delu s kolektivi.

*»Življenje ne postaja vedno lažje, pač pa mi postajamo vedno močnejši in odpornejši.«
S. Maraboli*

VSEBINA:

- pridobivanje **veščin in znanj**, kako **negovati lastno dobro počutje** in **krepi psihološko odpornost**;
- spoznavanje in preizkušanje **tehnike sproščanja** in načinov **spoprijemanja s stresom**;
- ozaveščanje in **vzdrževanje osebnega zadovoljstva** ter osredotočanje na možnost **izboljšav**;
- **ozaveščanje lastnih močnih področij** in **krepitev prožne miselne naravnosti**;
- razmislek o **možnih virih pomoči** pri spoprijemanju z lastnimi šibkimi področji.

URA IN KRAJ IZVEDBE

Po dogovoru; v vašem podjetju / Zoom

TRAJANJE

Po želji; 1,5 ure ali 3 ure.

Cena 1,5-urnega predavanja: 300 EUR
Cena 3-urnega predavanja: 600 EUR

Potni stroški (iz Ljubljane) – zaračunam po dogovoru (odvisno od oddaljenosti in obsega predavanja).

OBLIKE IN METODE DELA

Skupinsko, **interaktivno**; **izkustveno učenje**, praktične individualne aktivnosti.

Število udeležencev: do 30

Navedene vsebine so bile izjemno dobro sprejete na delavnicah Selfcare 2023.

STOPITE V STIK Z MANO IN POKLIČITE ALI PIŠITE NA

☎ 068 618 312 ✉ tadeja@psiholoskapodpora.si

VEČ O IZVAJALKI

Tadeja Podgorelec

sem univerzitetna diplomirana **psihologinja z 20-letnimi izkušnjami**. Moje izkušnje obsegajo svetovanje in pomoč tako otrokom kot tudi **odraslim**.

Že šesto leto se ukvarjam z **izvedbo predavanj**, sprva preko Izobraževalnega zavoda Znanje, sedaj **v okviru samostojnega podjetja Psihološka podpora**. Predavanja in delavnice izvajam tudi za **kolektive podjetij**. Nekatere **teme s področja psihologije so** namreč **univerzalne in prenosljive** (z možnostjo prilagajanja) na različne poklicne profile ali izobrazbeno strukturo.

Nekajkrat sem sodelovala kot **gostja – predavateljica na seminarjih šolskega psihološkega svetovanja na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani**. Izvedla sem **številna predavanja in delavnice** za starše, kolektive, učence, pa tudi drugo zainteresirano javnost (npr. kulturna društva ipd.). Poseben poklicni izziv mi je vseskozi predstavljalo **izboljšanje mehkih veščin** preko **igrificiranih oblik dejavnosti**, kar sem predstavila tudi na srečanjih širše strokovne javnosti.

Pridobila sem **evropski ECQA certifikat** za mentorja na področju **inovativnega poučevanja**. Udeležila sem se **študijskega obiska na Finskem** na področju vseživljenjske karijerne orientacije. Sodelovala sem v **različnih inovacijskih projektih** ter **pri izdaji zbirke vaj za izboljšanje pozornosti in koncentracije**. Poleg dela v osnovni šoli sem se že pred desetletjem ukvarjala z **zasebnim svetovanjem** v svetovalnici Kogito.