

Datum: 17. 3. 2022
Številka: 604-8/2022-3

Skupnost občin Slovenije vas vabi na 3. modul na temo zaježitve psihosocialnih tveganj z naslovom

ZAVEDANJE, PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE ČUSTEV

6. 4. 2022, med 10.00 in 12.00,

preko spletnega orodja Zoom

Vsakodnevno se v nas sprožajo najrazličnejša čustva. Nekatera prepoznamo, jih sprejmemo, izrazimo in predelamo. Spet drugim bi se najrajši izognili. Odrivamo jih stran od sebe, jih zatremo, se na njih ne odzovemo in jih pustimo zakopane nekje globoko znotraj sebe.

Če se proces zatiranja čustev začne že v otroštvu, velikokrat odrastemo nepovezani s svojimi čustvi, kar pa lahko vodi v depresivna stanja in anksiozne motnje. Toda velikokrat se sploh ne zavedamo, da zatiramo svoja čustva. Dokler nam tega ne pokažejo določeni fizični in psihični simptomi. Če čustva niso izražena, se nalagajo v telesu v obliki nemira, strahov, mišične napetost in psihosomatskih simptomov (npr. glavoboli, bolečine v trebuhu, visok pritisk).

Življenje vedno teži k ravnovesju. Bolj, ko se bomo prepustili in se naučili izraziti in predelovati tudi negativna čustva, bolj bomo zmožni uživati tudi v tisti pozitivnih, prijetnih, dobrih čustvih. Na tretjem modulu naših delavnic se bomo posvetili naslednjim področjem:

- (ne)ugoden odziv na stres in travmo
- prepoznavanje lastnega odziva
- čustva in doživljanje stresa
- razvijanje čustvenega zavedanja
- lasten vpliv na stresorje

NADGRADNJA OBRAVNAVANIH TEM:

Svoje znanje bomo nadgradili s še zadnjim modulom, ki bo potekal, 11. 5. 2022:

- Lastni viri moči

- priprava na neugodne okoliščine
- obvladovanje čustev
- obvladovanje misli
- skrb za dobro psihofizično kondicijo

O PREDAVATELJICI:

Florence Maria Bratuž ima bogate izkušnje iz vodenja prodaje in regije iz avtomobilske industrije ter svetovanja. Je odlična poznavalka tehnike Procesa prisotnosti, s katero je tudi sama prišla nazaj do notranje motivacije in več življenjske moči. Te izkušnje so jo pripeljale do vloge predavatelja, motivacijsko/inspiracijskega trenerja in coacha nove [VinKom](#) miselnosti zakaj delamo to kar delamo. Njene aktivnosti kot svetovalka so usmerjene v boljše medosebne odnose zaposlenih, skladno medoddelčno sodelovanje, notranje motiviran kader skladen z vizijo in poslanstvom podjetja/organizacije in povečanje zavzetosti in kulture odgovornosti.

PRIJAVA:

Udeležba je plačljiva. Pristopnina za izobraževanje je 40,00 EUR z DDV za občine članice in njihove zavode in 120,00 EUR z DDV za občine nečlanice/njihove zavode.

Prijave potekajo preko [spletne prijavnice na spletni strani SOS](#) in so obvezne, saj boste le tako dan pred dogodkom prejeli povezavo do spletne učilnice Zoom.

Prijave zbiramo do vključno 4. 4. 2022 do 16.00 ure oz. do zapolnitve prostih mest.

Lep pozdrav,
sekretariat SOS