

Spoštovani,

LAS Bogastvo podeželja skupaj s projektnimi partnerji Občina Dornava, Občina Hajdina, Občina Juršinci, Občina Kidričevo, Občina Markovci, Občina Trnovska vas, Mestna občina Ptuj, Siesa inženiring d.o.o. in Vital gostinstvo in trgovina d.o.o. izvaja projekt **LAS aktivna v povezovanju in sodelovanju območja (krajše »LAS aktivna POV-SOD«)**. Projekt je delno sofinanciran iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republike Slovenije v okviru programa CLLD.

V okviru projekta bomo izvedli **TRI DELAVNICE**, ki jih bo vodila **Saša Einsiedler**.

Mentorica za osebni razvoj, naj predavateljica leta 2020, licencirana trenerka uspešnosti po Jacku Canfieldu, mednarodna licencirana trenerka persolog DISC in RESILIENCY, DreamBuilder coach, hipno-transformativni coach (RTT Marisa Peer), mediatorica, komunikacijska trenerka, avtorica, motivacijska govornica, podjetnica.

<https://sasaeinsiedler.si/>

### 1. DELAVNICA - PREPRIČLJIV JAVNI NASTOP

5.4.2023, od 12:00 do 17:00 h, Kidričevo

### 2. DELAVNICA - DISK ANALIZA OSEBNEGA PROFILA

12.4.2023, od 12:00 do 17:00 h, Kidričevo

### 3. DELAVNICA – OSEBNOSTNA ČVRSTOST ALI NESTRESNO NAD STRES

19.4.2023, od 12:00 do 17:00 h, Kidričevo

**PROGRAM za vsako delavnico najdete na koncu tega dopisa.**

Udeležite se lahko posamezne delavnice ali vse. Izbira je vaša.



Za potrditev resnosti prijave se zbira **KOTIZACIJA**:

1. delavnica - za javno nastopanje znaša 60,00 EUR
2. delavnica – za DISK analizo znaša 50,00 EUR
3. delavnica – za osebnostno čvrstost znaša 50,00 EUR

Število mest na delavnici je **omejeno na 18 oseb**. Na delavnico se lahko prijavijo prebivalci občin Destrnik, Dornava, Hajdina, Juršinci, Kidričevo, Markovci, MO Ptuj in Trnovska vas (območje LAS Bogastvo podeželja). Smiselno velja tudi za pravne osebe, ki imajo sedež na območju našega LAS-a.

**PRIJAVO** na delavnico/e nam pošljite na e-mail: [marcela@las-bogastvopodezelja.si](mailto:marcela@las-bogastvopodezelja.si)

V prijavi navedite sledeče podatke:

- ime in priimek,
- občino prebivališča (oz. sedež pravne osebe),
- vaš kontaktni e-mail in številko mobilnega telefona (za namene obveščanja o izvedbi delavnice)
- na katero delavnico se prijavljate

Če potrebujete več informacij, nas lahko kontaktirate na omenjen e-mail ali nas pokličete na tel. št. 02/749 36 33.

### *Podatki za plačilo kotizacije:*

Ime, ulica in kraj prejelnika: Društvo "Bogastvo podeželja", Ormoška cesta 28, 2250 Ptuj

IBAN prejelnika: SI56 1935 0500 8158 720

Koda namena: OTHR

Znesek: glej podatek zgoraj pri Kotizacija

Namen plačila: kotizacija – »navedba imena in priimka udeleženca tečaja«



## PROGRAM - 1. delavnica: Prepričljiv javni nastop

**Delavnica je razdeljena na dva dela, prvi poteka online s posnetim programom in obsega štiri ure teorije ter prikazanih vaj proti tremi:**

- \*Pomen prvega vtisa
- \*Kako poteka osnovna komunikacija, vidni in nevidni znaki
- \*Psihična priprava na nastop, sproščanje in premagovanje strahu, vaje proti tremi
- \*Priprava govora, nastopa
- \*Priprava in uporaba pripomočkov (PWP)
- \*Kako govorimo pred mikrofonom in kamero
- \*Zakonitosti nastopanja pred občinstvom v dvorani
- \*Primerna oblačila

Vsak od udeležencev si torej v miru in ko ima čas ogleda teorijo, tako da na **TRENINGU** ne izgublamo časa z razlagami, temveč lahko zares čim več **VADIMO**. **Online dostop do predavanj UDELEŽENKAM IN UDELEŽENCEM OSTANE V TRAJNI LASTI**, da lahko utrdijo svoje veščine kadarkoli to potrebujejo.

Pridobljeno znanje pa bomo vadili na **TRENINGU**, kjer bomo posneli nastope, jih analizirali, predvsem pa bomo delali vaje za samozavest, menjavali bomo vzorce razmišljanja o nastopanju ter opremili z vsemi potrebnimi znanji, da bodo vsi udeleženi odslej z vsakim svojim nastopom lahko zadovoljni!

### **Na treningu v živo (5.4.2023, ob 12h) bomo:**

- \*posneli nastope
- \*vadili pripravo zanimivega in privlačnega besedila
- \*izvedli vaje za obvladovanje neprijetnih situacij
- \*menjali omejujoča prepričanja o nastopanju
- \*kako se notranje naravnamo, da smo zanimivi in prepričljivi
- \*analizirali nastope



## PROGRAM - 2. delavnica: DISK analiza osebnega profila

Ljudje smo različni. In ni vseeno, kako se odzivamo na okolje oz. kako se okolje odziva na nas. Pomembno je, da se zavedamo svojih prednosti in tudi področij, kjer lahko naredimo korak naprej in izboljšamo svoje veščine vodenja, komunikacije, prepoznavanja svojega načina vedenja ter vedenja drugih.

Najprej pa je potrebno poznati sebe. Na osnovi vprašalnika DISK ugotovimo kje so prednosti ter področja za rast in svetujemo kako ravnati na delovnem mestu za doseg najboljših možnih rezultatov, kako učinkovito komunicirati s sodelavci, poslovnimi partnerji in kako ustvarjati pogoje sodelovanja. Cilj je torej boljše razumevanje svojih reakcij na okoliščine ter se naučiti prepoznavati vedenjske preference drugih ter izboljšati komunikacijo z njimi.

Uporabili bomo orodje persolog DISK – **pred delavnico bodo vsi udeleženci izpolnili online persolog DISK vprašalnike in ugotovili, kateremu vedenjskemu osebnostnemu tipu pripadajo**. Na delavnici bomo analizirali rezultate, ugotovili, kako se vidijo sami in kako želijo, da bi vas videli drugi ter vsakemu udeležencu oz. udeleženci **določili stopnjo stresa**.

### Vsebina delavnice (12.4.2023, ob 12h):

- Predstavitve različnih vedenjskih profilov
- Analiza rezultatov
- Razkorak med osebno in javno samopodobo
- Kazalec razmerja čustva-razum
- Stopnja stresa, pod katero delujete
- Vaje za izboljšanje komunikacije z različnimi tipi
- Vaje za zmanjševanje stresa

### Cilji delavnice so:

- Odkrivanje lastnih prednosti in hkrati področij, kjer je prostor za izboljšanje
- Razumevanje drugih osebnostnih tipov in s tem izboljšanje komunikacije ter odnosov
- Zavedanje stopnje stresa in kaj lahko ukrenemo za zmanjšanje
- Lažje prilagajanje drugim osebnostnim tipom, več miru, zadovoljstva
- Poznavanje lastne motivacije in motivacije sodelavcev



## PROGRAM - 3. delavnica: Osebnostna čvrstost ali nestresno nad stres

Živimo v času, ko se zdi, da je vse narobe in tako se tudi zdi, da čedalje več ljudi enostavno ne zna več obvladati vsakdanjih težav in situacij, ki jih življenje prinaša.

Čeprav smo ljudje že po naravi bolj ali manj odporni na določene vrste stresa, pa nemalokrat lahko nastanejo resne zdravstvene težave, ko je stresorjev preveč na kupu ali pa si sledijo v hitrem zaporedju.

Zato delavnica OSEBNOSTNA ČVRSTOST - NESTRESNO NAD STRES, ki je zelo izkustveno naravnana – razumevanje in izkustvo sta namreč ključna za spremenjen način delovanja.

Vsi udeleženci **najprej izpolnijo e-vprašalnik PERSOLOG RESILIENCE** (v slovenskem jeziku) in na podlagi dobljenega poročila (v angleškem jeziku) **vsak udeleženec prejme osebno sliko svoje odpornosti na zahteve okolja, posla, dela.**

Področja, kjer se ocenjuje osebnostna čvrstost so:

- sprejemanje (situacije, v kateri smo, okoliščin...)
- samo-učinkovitost
- sprejemanje odgovornosti
- pozitivna čustva
- samo-obvladovanje
- stopnja optimizma/realizma
- način reševanja težav
- podpora naše socialne mreže
- analitičnost
- stopnja empatije

**Na delavnici (19.4.2023, ob 12h)** bodo udeleženci **prejeli odgovore na vprašanja, KJE SEM in kakšna je stopnja moje osebnostne čvrstosti** na posameznih področjih.

Prav tako pa bodo udeleženci **prejeli pomembne namige, kje se skriva največ potenciala za razvoj, za krepitev odpornosti** znotraj posameznih področij ter ozavestili pomen stresa in se naučili obvladovati težje stvari ter preprečiti izgorelost.

