AVISENSA

Pot k dobremu počutju

psihologija · svetovanje · izobraževanje

PSIHOLOŠKA IZOBRAŽEVANJA ZA INSTITUCIJE IN ORGANIZACIJE

Strokovna predavanja, interaktivne delavnice in vsebinski programi
za zaposlene, strokovne delavce, prostovoljce, mlade in druge ciljne skupine



AVISENSA

IZOBRAŽEVANJE, PRILAGOJENO VAŠI INSTITUCIJI

Izbirajte med različnimi formati izobraževanja, ki jih prilagodimo ciljem in potrebam vaše institucije

FRONTALNO PREDAVANJE Jasna strokovna predstavitev za večjo skupino	**INTERAKTIVNA DELAVNICA** Teoretični koncepti, povezani s praktičnimi vajami, diskusijo in aktivno vključenostjo udeležencev
VSEBINSKI CIKEL Več povezanih srečanj za razvoj specifičnih znanj in veščin	**PRILAGOJEN PROGRAM** Vsebina glede na konkretno situacijo ali potrebe institucije



IZOBRAŽEVANJE LAHKO IZVEDEMO TUDI V SPLETNI OBLIKI

AVISENSA

IZBERITE TEMATIKO GLEDE NA VAŠE POTREBE

Izberete lahko posamezno temo, več tem povežete v cikel, lahko pa nam predstavite tudi konkreten izziv in pripravili bomo prilagojen predlog za vašo organizacijo oziroma ciljno skupino.



Za uporabnike, člane, mlade in druge vključene skupine

- Ko pritisk naraste: Kako razumeti in obvladovati tesnobo
- Asertivnost: Kako reči ne, postaviti meje in ohraniti dobre odnose
- Pozitivna komunikacija: Podajanje in prejemanje povratnih informacij
- Splet, AI in družbena omrežja: Kako ublažiti digitalni stres
- Spoprijemanje s podnebno anksioznostjo
- Kako krepim motivacijo, vztrajnost in svoja močna področja
- Učinkovito upravljanje s časom
- Reševanje problemov in sprejemanje odločitev v zahtevnih situacijah
- Kako poskrbeti zase in pravočasno poiskati pomoč
- Ko me čustva preplavijo: Samoregulacija in umirjanje
- Ko je vsega preveč: Praktične tehnike sproščanja in obvladovanja stresa
- Učinkovito soočanje s spremembami in novimi življenjskimi izzivi



Za strokovne delavce, svetovalce, koordinatorje in vodje

- Podpora osebam v stiski: Prepoznavanje težav in ustrezno usmerjanje
- Prepoznavanje in razumevanje duševnih stisk: Anksioznost, depresivnost in druge psihološke težave
- Učinkovito upravljanje s časom in prioritetami
- Podajanje povratne informacije, ki spodbuja razvoj in sodelovanje
- Asertivna komunikacija: Postavljanje in ohranjanje zdravih meja v odnosih
- Odnosi in konstruktivno reševanje konfliktov v timu ali skupini
- Prepoznavanje obremenitev, obvladovanje stresa in preprečevanje izčrpanosti
- Praktične tehnike umirjanja in sproščanja
- Kako razvijati višjo raven čustvene regulacije
- Emocionalno delo: Posledice in načini spoprijemanja
- Meje med delom in zasebnim življenjem: Kako se zares odklopiti

NE NAJDETE PRAVE TEME?

Z veseljem pripravimo vsebino po meri vaše organizacije, skupine ali konkretnega izziva.

Vsaka institucija, skupina in izziv so drugačni.
Zato vsebino, zahtevnost, trajanje in način izvedbe uskladimo s ciljno skupino ter vašimi konkretnimi potrebami.



KAJ LAHKO PRIČAKUJETE?

- PRILAGODITEV TEME ZNAČILNOSTIM SKUPINE
- DOGOVOR O CILJIH PRED IZVEDBO
- JASNE IN PRAKTIČNO UPORABNE INFORMACIJE
- STROKOVNO UTEMELJENE IN AKTUALNE VSEBINE





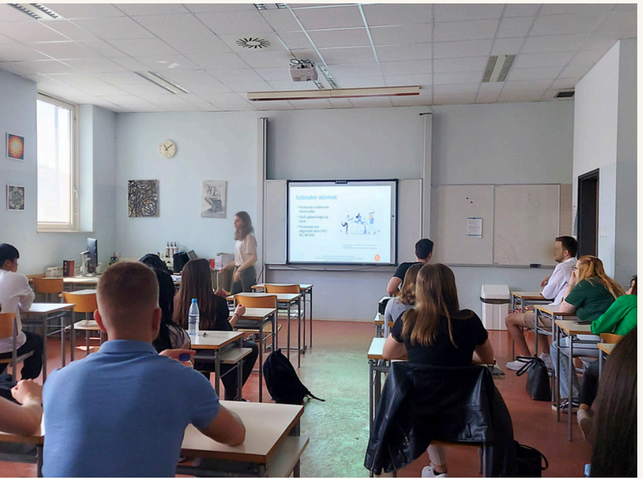




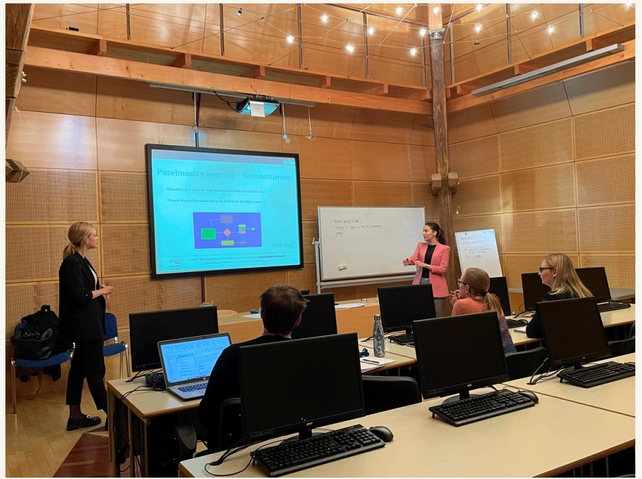


UTRINKI IZ NAŠIH IZOBRAŽEVANJ











O AVISENSI

Inštitut Avisensa je psihološki inštitut iz Maribora, ki izvaja psihološko svetovanje ter strokovna izobraževanja in programe s področij psihologije, duševnega zdravja, odnosov, komunikacije in skrbi za zaposlene.

Izobraževanja izvajamo magistrice psihologije z dodatnimi strokovnimi usmeritvami s področja klinične psihologije in vedenjsko-kognitivne psihoterapije.

Pri pripravi vsebin izhajamo iz strokovno utemeljenih pristopov ter skrbimo, da so predstavljene razumljivo, praktično in uporabno.

Pri izvedbi izobraževanj v zadnjih petih letih kontinuirano sodelujemo s številnimi vrtci, osnovnimi in srednjimi šolami ter z visokošolskim prostorom.



AVISENSA

NAČRTUJETE VSEBINO V TEM LETU?



Kontaktirajte Adeliso, našo koordinatorko za sodelovanje z institucijami:

040 647 845

adelisa@avisensa.com

avisensa.com/kontakt/