

"Modri reki pogosto padejo na neplodna tla,
toda prijazna beseda ni nikoli vržena proč."

A. Helps

Vabimo vas na predavanji:

TEMELJI UČINKOVITE KOMUNIKACIJE in OBVLADOVANJE STRESA

z dr. Aleksandrom Zadelom

TEMELJI UČINKOVITE KOMUNIKACIJE

21.2.2019 od 13.00 do 14.30

Ozavestili bomo:

- pomen medsebojnega spoštovanja in kakovostnih odnosov
- spretnost sporazumevanja – komunikacijski proces
- zakaj pogosto prihaja do nesporazumov in konfliktov
- preseganje razlik med sogovornikoma
- učinkovito komunikacija v zahtevnih in konfliktnih situacijah

OBVLADOVANJE STRESA

19.3.2019 od 13.00 do 14.30

Teme:

- iz žrtve v lovca
- ključne zmote pri razumevanju stresa
- stres kot sestavni del običajnega življenja
- stres in učinkovito zadovoljevanje potreb
- viri in kakovost osebne energije
- uravnoteženost: družina, delo, osebno področje

Predavanji bosta potekali na UP Fakulteti za humanistične študije v predavalnici Tramontana (pritličje). Prijave zbiramo preko povezave: <https://www.1ka.si/a/201047> do treh dni pred izvedbo dogodka.

Vljudno vabljeni!

Ekipa KC UP