



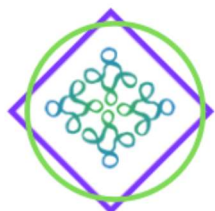
URŠKA MERLJAK
KAKO ORGANIZIRATI
SEBE PRI DELU?



UROŠ FERLIN
KAKO ORGANIZIRATI
DELOVNI ČAS?



MAJA RIHAR
KAKO ORGANIZIRATI
DELOVNI PROSTOR?



DELAJ DOBRO
IZKUSTVENE
DELAVNICE ZA ASI

KAKO ORGANIZIRATI SEBE,
ZA UČINKOVITO IN ZDRAVO DELO.
TUDI PO 55 LETU. **A SI ZA?**

3 x 3 + 3

3 DELAVNICE, 3-JE POVEZOVALCI IN 3-JE KLJUČNI IZZIVI DELA V PISARNI IN OD DOMA.
PLUS...SPOZNAJTE 3 KLJUČNE ELEMENTE ZA DVIG ZAVZETOSTI PRI DELU.

IZKUSTVENE DELAVNICE ZA DOBRO DELO

Namen izobraževanja Delaj dobro je izkusiti, videti in začutiti kako se da unovčiti sebe, čas in prostor pri delu, da te najboljše podpre in podpre podjetje. Šele, ko se umiriš, lahko na svoje delo pogledaš celostno in deluješ v trenutku. Takrat dobiš jasnost, ideje in moč za nove podvige. Takrat lahko delaš dobro in s srcem. Tudi po 55. letu.



Smo Urška, Uroš in Maja.

Verjamemo, da je možno sebe, delovni čas in delovni prostor organizirati tako, da te pri delu podpre tako dobro, da dosežeš cilje, ostaneš zavzet in zdrav, tudi po 55. letu. Pri tem je pomembno to, da znaš "kaos" informacij, stres in pritisk hitro spremeniti v mirnost, za svoj delovni prostor in čas pa skrbeti tako, da te najboljše podpre pri delu in zdravju. Zdaj imaš priložnost izkusiti nove ideje in rešitve, ki ti bodo pomagale priti ven iz delovnega kaosa" in uravnovežiti tvoj delovni tempo. **A SI za ?**

1. Dvig vitalne energije za uspešno odpravljanje ovir na delovnem mestu (Urška):

Osebna rast in razvoj zaposlenega ter odlični odnosi s samo-regulacijo, samo-motivacijo in kreiranjem ustvarjalnih rešitev. *Namen* delavnice je osvojiti osnovne mehanizme čuječnosti. *Cilj* delavnice je s prakso čuječnosti pridobiti veščine za upravljanje z nerazumevanji v odnosih, prepoznavanje čustev, osebnega prostora in čustvenih meja ter vzpostavitev sodelovalnih odnosov.

2. Hekanje časa za prožno delo (Uroš): Osredotočiti se na tisto kar je najbolj pomembno, vse aktivnosti delati v skladu s tem fokusom, to ponavljati in delati v pravem trenutku. *Namen* delavnice je tudi starejše "opremiti" z novodobnimi orodji in znanji o organizaciji časa. *Cilj* delavnice je odkriti najboljšo vrlino za učinkovito delo, ki jo ima posameznik v sebi, najti viške časa za delo in jih izkoristiti, poenostaviti proces dela in odstraniti motilce časa.

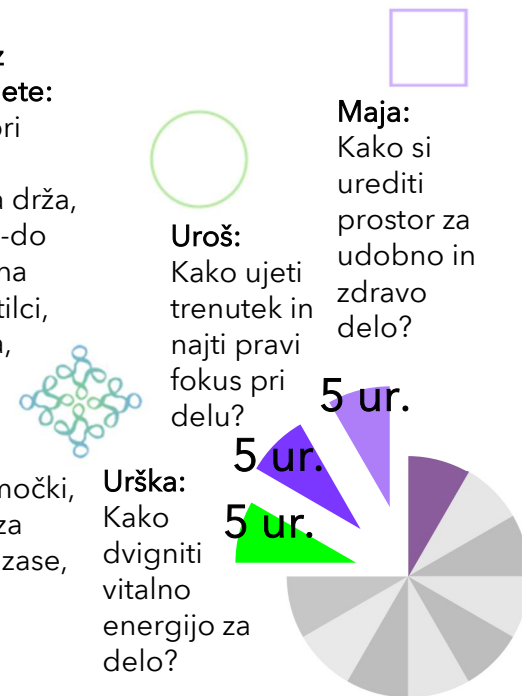
3. Ergonomija za delo z manj bolečin (Maja): Prilagoditev in organizacija dela in delovnega mesta za učinkovito in zdravo delo. *Namen* delavnice je naučiti se kako si organizirati svoje delovno mesto, da je delo učinkovito in zdravo. *Cilj* delavnice je odstraniti ovire na delovnem mestu in izkoristiti obstoječo delovno opremo in pripomočke tako, da so prilagojeni telesni teži, vidu, sluhu, drži, višini in načinu dela. Skozi analizo delovnega mesta in vaje bo posameznik spoznal kako si lahko sam ergonomsko uredi delovno mesto.

Zakaj delavnice Delaj dobro? Verjamemo, v dobro delo. Dobro delo razumemo kot delo iz srca in z dobrim odnosom do vseh in vsega v podjetju.

Kako? Pri vas v podjetju ali preko Zooma. Delavnice potekajo izkustveno, v parih, v skupini, z vajami, s pripomočki, deljenjem izkušenj in povratno informacijo.

Področja, ki jih z delavnico pokrijete:

Prilagodljivost pri delu, pravilno sedenje, telesna drža, red na mizi in to-do listi, odpornost na stres, fokus, motilci, samo-motivacija, aktivni odmor, prioritete, več energije, delo v trenutku, pripomočki, ideje in nasveti za boljše delo, čas zase, povezovanje z drugimi.



ZA VEČ INFORMACIJ O DELAVNICAH NAS KONTAKTIRAJTE:

Urška Merljak, info@intiniti.si, 041 238 552
Uroš Ferlin, uros@urosferlin.si, 041 565 641
Maja Rihar, maja.rihar@dobrapisarna.si, 041 756 601

Zakaj ravno mi trije?

Smo trije neodvisni faciliatorji in podjetniki združeni v iniciativo Dobro delaj, ki jo vsak trenutek živimo v poslu in doma. Vsak od nas je specializiran v svoje področje, ki smo jih povezali v celoto, da lahko najboljše služimo vašim zaposlenim. Vzeli smo le bistvo iz svojih praks. Ne teoretiziramo, ampak delamo izkustveno.