



# Znanost dobrega počutja

V današnjem hibridnem, raznolikem in nenehno spreminjajočem se delovnem okolju, ki povzroča nemalo nihanja v našem razpoloženju in čustvih, je skrb za dobro počutje zaposlenih pomembnejša kot kadarkoli prej.

Okrepite dobro počutje  
vaših zaposlenih.

Zmanjšajte stres in izboljšajte  
delovno klimo v vašem podjetju.



Naše dobro počutje je kakor prstni odtis. Vsak je edinstven v tem, kaj potrebuje, da se dobro počuti. Vsem nam pa je skupno to, da je samozavedanje, tudi na področju čustev, ključno za izboljšanje našega dobrega počutja.

**V štirih interaktivnih srečanjih se bomo poglobili v preverjene tehnike za izboljšanje ključnih področjih dobrega počutja. Odkrili boste kakšno vlogo pri tem igra čustvena inteligenca in okrepili zavedanje samega sebe.**

Program 'Znanost dobrega počutja' se osredotoča na štiri temeljna področja: mentalno, fizično, družbeno in okoljsko. Temelji na dognanjih s področja doseganja vedenjskih sprememb in oblikovanja novih navad, s čimer boste učinkoviteje obvladovali stres ter vnesli v vaš kolektiv več zadovoljstva in pozitivnejše razpoloženje.

**Okrepite samozavest ter samozaupanje, naučite se bolje poskrbeti zase (in posledično imeti boljše odnose z drugimi) in najдите več zanosa v življenju.**



# Vaša učna pot

- Štiri interaktivna učna srečanja.
- Vključujoča učna izkušnja z diskusijami, delom v skupini in individualnimi refleksijami.
- Delovno gradivo
- Vprašalnik Genos za pridobitev povratne informacije glede izražanja čustveno inteligentnih vedenj
- Genos Digital - neomejen digitalni dostop do rezultatov vprašalnika in kreiranje akcijskega načrta

## 1. modul

### Z znanostjo do boljšega počutja

- Spoznajte kako čustva vplivajo na nas in kako pomembno je (čustveno) samozavedanje za razumevanje in obvladovanje našega počutja.
- Ozavestite pomen dobrega počutja za celostno življenje.
- Raziskujte strategije za doseganje in ohranjanje dobrega počutja, spoznajte dobre prakse od drugih.
- Spoznajte kako nova spoznanja in strategije prenesti v prakso in spremeniti svoje (nezdrave) navade.



## 2. modul

### Fizične in okoljske strategije za izboljšanje dobrega počutja

- Poglobite se v znanost kreiranja novih navad.
- Raziščite strategije za izboljšanje spanja, prehranskih navad in fizične aktivnosti za izboljšanje fizičnega počutja.
- Spoznajte načine za izboljšanje svojega okolje in si strukturirajte svoj dan dobrega počutja. Raziščite kaj deluje za vas in delite dobre prakse z drugimi.



## 3. modul

### Mentalne strategije za izboljšanje dobrega počutja

- Poglobite se v tri različne miselne strategije za učinkovitejše doseganje sprememb v razmišljanju, čutenju in vedenju.
- Postavite in ohranite jasne osebne meje.
- Preizkusite tehnike za širjenje lastnega pogleda in zornega kota.
- Naučite se učinkoviteje odzvati na svoje (čustvene) sprožilce.



## 4. modul

### Družbene strategije za izboljšanje dobrega počutja

- Spoznajte kako s čustveno inteligenco okrepite svojo socialno mrežo.
- Raziščite tehnike za izboljšanje kvalitete vaših vsakodnevnih socialnih stikov.
- Uporabite spoznanja na izbranem primeru medosebnega odnosa.
- Spoznajte coaching model, s katerim lahko sebi in drugim pomagate, da se učinkoviteje soočite z zahtevnimi situacijami.



---

### O podjetju Genos International

Smo globalni tim ambasadorjev sprememb, ki uporabljajo čustveno inteligenco, z namenom, da izboljšamo naš način povezovanja, komunikacije in sodelovanja na delovnem mestu. Krepitev teh ključnih veščin pozitivno vpliva tudi na medosebne odnose izven poslovnega življenja. Ljudje postanejo boljši starši, partnerji in prijatelji. Zato naše delo zaznamuje geslo: »Game-changing for business, Life-changing for people«. Genos je vodilni in globalni ponudnik rešitev s področja čustvene inteligence, ki nudi najkvalitetnejše učne vsebine, odlično digitalno izkušnjo, izvrsten posluš za svoje stranke, predane poslovne partnerje po vsem svetu in naročnike iz raznovrstnih industrijskih panog.

[www.genosinternational.com](http://www.genosinternational.com)

