

SPOT svetovanje Obalno-kraške regije **organizira brezplačno on-line delavnico**

»Kako najti ravnovesje med delom in zasebnim življenjem?«

**v SREDO, 19. maja 2021 od 9.00 do 12. 00 ure,
preko spletnega orodja ZOOM.**

Delavnica je BREZPLAČNA!

PROGRAM DELAVNICE:

V zadnjem letu so podjetniki ujeti v nov način življenja, ki s seboj prinaša številne izzive. Delo od doma je postalo nova realnost, spremlja ga šolanje otrok na daljavo...Na preizkušnji je vsakdanji utrip v družinah, ko so člani družine ujeti med stene svojih domov, pa tudi odnosi v podjetju. Z delom od doma je pri podjetnikih meja med zasebnim in poslovnim življenjem sedaj še bolj zabrisana, saj pogosto službe zares niti ne odložimo.

- kako se organizirati, ko si hkrati v več vlogah (delo od doma, otroci...)
- kako postaviti mejo med zasebnim in poslovnim življenjem
- kako bolje upravljati s časom
- kako zmanjšati stres, poskrbeti za zdravje in dobro počutje

CIJ DELAVNICE: Spodbuditi udeležence - podjetnike k samorefleksiji ter jih opolnomočiti za učinkoviteše soočanje z vsakodnevnimi izzivi v službi in doma.

VSEBINA: Udeleženci bodo pridobili praktične napotke za učinkovitejše krmarjenje med delom in zasebnim življenjem:

1. Najpogostejši izzivi podjetnikov – se prepoznate?
2. Spoznajte motilce, ki vam kradejo čas ter kako se jih znebiti
3. Praktični napotki za organizacijo časa in določanje prioritete
4. Učinkovita komunikacija in postavljanje mej: kaj moram vs. kaj si želim
5. Vaš osebni akcijski načrt za boljše upravljanje s časom
6. Skrb za zdravje in dobro počutje: kaj lahko naredite sami?

FORMAT: Srečanje je zasnovano kot sproščena, interaktivna delavnica, v kateri udeleženci pridobijo spoznanja in praktična orodja za boljše upravljanje s stresom in večjo harmonijo v življenju.

Delavnico bo izvedla **Maja Golob**, univ. dipl. ekon. iz podjetja SPAGO d.o.o.. Maja je mednarodno akreditirana poslovna coachinja vodij in teamov, akreditirana jungovska coachinja, strokovnjakinja za marketing in odnose s strankami, predavateljica, facilitatorica delavnic ter avtorica člankov in knjig za osebno in poslovno rast. Od leta 2002 s partnerjem vodita Spago, družbo za komuniciranje, pred tem pa je deset let vodila marketing v mednarodnem podjetju. S svetovanjem, izobraževanjem ter poslovnim

coachingom pomaga vodjem, podjetnikom in njihovim teamom prepoznati in aktivirati notranje potenciale, učinkoviteje sodelovati, se hitreje odzivati na spremembe v poslovnem okolju ter poslovati uspešneje in ustvariti večjo dodano vrednost za stranke, podjetje in skupnost, v kateri podjetje deluje.

Potek webinarja:

Delavnica bo potekala v ON-LINE obliki v živo med 9.00 in 12.00 ure preko spletne aplikacije ZOOM.

Povezavo za spremljanje delavnice vam bomo poslali na vaš e-mail naslov, dan pred dogodkom.

Število mest je omejeno!

Prijave: Prijave na delavnico zbiramo najkasneje **do ponedeljka, 17. maja 2021 oz. do zasedbe prostih mest** preko [spletne prijavnice](#).

Dodatne informacije lahko dobite pri svetovalki Petri Weber (Območna obrtno-podjetniška zbornica Sežana), tel.: 05 62 02 851 oz. po e-pošti: petra.weber@ozs.si