

Program: Obvladovanje stresa - 8 urni program:

Program – 2 uri

Kaj je stres, vrste in viri stresa

Optimalna raven stresa in negativne posledice prekomernega stresa

Konkretni primeri stresnih situacij

odmor

Program – 2 uri

Strukturni model stresa in stresna dinamika

Kako se odzivam na stresno situacijo in kako stres vpliva name?

Indikatorji stresa in njegovo prepoznavanje

odmor

Program – 2 uri

Fizične tehnike obvladovanja kratkoročnega stresa

Mentalne tehnike obvladovanja kratkoročnega stresa

Vaje v obvladovanju stresa

odmor

Program – 2 uri

Obvladovanje dolgoročnega stresa

Miselne vaje

Zmanjševanje stresa v okolju in akcijski načrt

Izvajalec

Marko Iršič, mediator in tener mediatorjev

Izjava usposabljanja za mediatorje od leta 2006, je certificiran transformativni mediator in priznan trener s strani Institute for the Study of Conflict Transformation, je član upravnega odbora Združenja mediacijskih organizacij Slovenije, član posvetovalnega odbora pri UIA World Forum od Mediation Centers in predsednik Evropskega združenja za transformativno mediacijo. Je ustanovitelj in direktor Zavoda Rakmo in avtor več knjig s področja obvladovanja konfliktov in mediacije.

Vodja Programa:

Marko Iršič

Kriteriji za izvajalce izobraževanj za mediatorje pri Zavodu Rakmo:

Pridobljen naziv trenerja pri zavodu Rakmo (v skladu s standardi Medios) ali vključenost v program usposabljanja za trenerje (kandidat za trenerja). Predpogoj za oboje pa je Zaključeno osnovno 140 urno usposabljanje za mediatorje in zaključeno nadaljevalno vsaj 100 urno usposabljanje za mediatorje, ter izkušnje pri izvajanju mediacije.

Ljubljana, 30.10.2020

Marko Iršič, direktor