

**INTINITI**  
POSLOVNO

## OPIS DELAVNICE

### »Upravljanje z nerazumevanji v odnosih in obvladovanje čustev MEDIACIJA in KOMUNIKACIJA«

#### MEDIACIJA in MEDIACIJSKI POSTOPEK

- Uporaba mediacije s predstavitvijo konkretnih primerov iz prakse

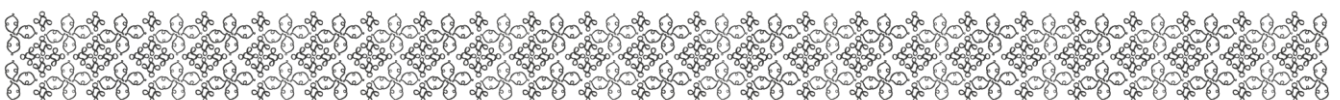
#### LOČENA SREČANJA

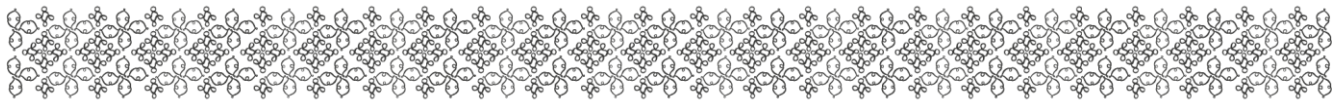
#### NEFORMALNA MEDIACIJA

- NEFORMALNE MEDIACIJSKE VEŠČINE (zrcaljenje, okvirjanje, preokvirjanje; neformalna pomoč pri uvajanju mediacijskih načel v vsakodnevnih interakcijah,..)

#### MEDIACIJA KOT priložnost za OSEBNO RAST

- posredno in neformalno učenje mehkih veščin v konkretnemu mediacijskemu postopku
- metakomunikacija, zavestna in asertivna komunikacija
- zmožnost sprejemanja in učenja iz kritik
- prilagodljivost
- poslušanje in slišanje
- značilnosti vlog
- preokvirjanje





## Vključene VSEBINE na DELAVNICI

(teme, namen in cilji)

### SAMO-REGULACIJA

- razumevanje prepleta misli, čustev in telesnih senzacij ter obvladovanje težkih situacij
- ČUSTVA (intenzivnost čustev v konfliktu, prepoznavanje čustev, upravljanje z notranjimi stanji, drugačen odnos do bolečine na čustveni ravni, umirjanje, dihanje....)
- DELO Z (NEZAVEDNIMI) PREPRIČANJI (ozaveščanje in spremembe)

### SAMO-MOTIVACIJA

#### OSEBNOSTNI LEADERSHIP:

prepoznavanje potreb

sprejemanje odločitev

etika in morala

vrednote, veščine, integriteta, identiteta

razvoj kompetenc in mehkih veščin potrebnih za učinkovitejšo komunikacijo in boljše medosebne odnose

sočutje, hvaležnost, prijaznost

razvoj različnih vrst inteligenc (čustvena, socialna, telesna, duhovna-srčna (sočutje, razumevanje in vključevanje drugih)

samoiniciativnost

### KREIRANJE USTVARJALNIH REŠITEV

povečanje kreativnega potenciala pri oblikovanju rešitev za boljše medosebne odnose in komunikacijo

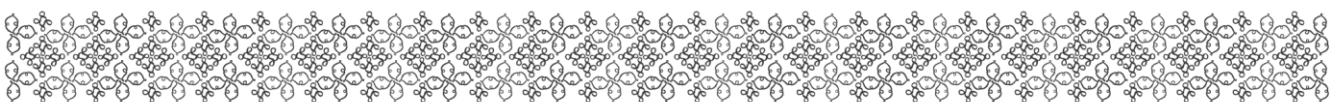
### ODNOSI in KOMUNIKACIJA

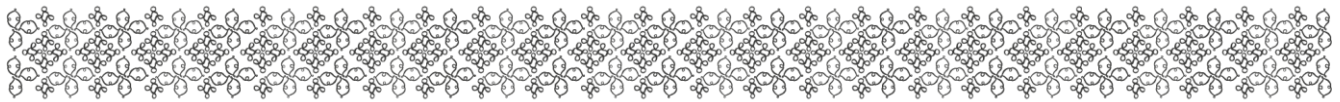
*Edina moč, s katero nas drugi prizadene v komunikaciji, je tista, ki mu jo damo mi.*

- nova kultura konstruktivnega obvladovanja konfliktov, komuniciranja in negovanja bolj zavestnih medosebnih odnosov
- osebni prostor in čustvene meje

## KONCEPT, TEHNIKE in METODE DELA na DELAVNICI

INTINITI deluje na vse tri centre hkrati, kar vodi v vzpostavitev harmonije/usklajenosti/ravnovesja ter v relativno kratkem času na pospešen način posamezniku pomaga poiskati stanja in občutke zadovoljstva, sreče, radosti, umirjenosti, sreče. V človeku zgradi stabilen steber, ki mu omogoča, da kljub zunanjim okoliščinam ostane v stiku sam s sabo pokončen. Tak človek je, s prebujanjo vitalno življenjsko energijo in v integraciji več inteligenc v ravnovesje, prijeten, zanesljiv, učinkovit in ljudje so radi v njegovi družbi. Večji nadzor (in zavest) ima nad poklicnim in osebnim življenjem.





Izkustveno, z vključenim gibanjem s pomikom iz glave v telo in posledično z večjim dostopom do naravno prirojene inteligence posameznika in zavedanja (s prakso čuječnosti). Tehnike in metode z vključitvijo zavedanja telesa, telesnih občutkov in reakcij omogočajo spoznavanje in obvladovanje telesa, sprostitev obremenilne energije, obvladovanje stresa v telesu, na pospešen način vzpostavijo tudi stabilnost čustvenega in miselnega centra, saj vsi trije delujejo vzajemno.

## TRAJANJE DELAVNICE:

Delavnica se izvaja 8 ur, dvakrat po štiri ure in se nadaljuje v specializirani, poglobljeni program, ki traja 8 ur, dvakrat po štiri ure.

## O IZVAJALKI - OPIS

### Urška Merljak:

univ. dipl. pravnica, specializantka integrativne psihoterapije, mediatorica in raziskovalka plesa.

Pod brandom INTINITI ([www.intiniti.si](http://www.intiniti.si)) je kot ustanoviteljica in predsednica Društva za kakovost življenja Krlina – spodbujanje naravnega človekovega potenciala in praksa čuječnosti, dejavna na področju osebne rasti in bolj zavestnem načinu življenja po celovitem konceptu: telo - čustva - um – duša - zavest.

Opravlja individualno psihoterapijo in plesno terapijo, izvensodno mediacijo predvsem za podjetja in v lokalni skupnosti, vodi delavnice svobodnega INTINITI Čuječega Plesa in druge delavnice čuječnosti (WINEFULNESS – čuječe okušanje vin; INTINITI Objem – za pare). Posebej za podjetja in druge organizacije pripravlja programe za psihosocialno zdravje v kolektivu in seznanja z institutom mediacije. V sklopu osebnega in poslovnega turizma z učinkom na osebno rasti pripravlja programe in dogodke INTINITI Doživetij s sloganom »Nazaj k svojim koreninam - tukaj in sedaj«, ki združujejo znanost, umetnost in naravno (naravna kulturna dediščina, enogastronomija).

Pripravila: Urška Merljak



5.12.2019

