Katalog radionica 2026.

Briga za zaposlenike – put do uspjeha

EAP ADRIA
Employee Assistance Program

www.eap.hr info@eap.hr

Što kažu o nama?

★★★★★

Naučio sam puno novih stvari koje će mi pomoći da bolje odredim prioritete u životu i živim kvalitetnijim životom.

★★★★★

Radionica je bila zanimljiva i sažeta te puna korisnih sugestija kako se bolje brinuti o sebi. Moram se više puta podsjetiti na ovo!

★★★★★

S radionice sam ponijela mnogo praktičnih ideja o tome kako se mogu brinuti za svoje dobrobit svaki dan – kod kuće i na poslu.

Zašto odabrati nas?

Radionice vode stručno osposobljeni **predavači s dugogodišnjim iskustvom.**

Sadržaj, trajanje i izvođenje radionica (online, live) **prilagođavamo potrebama i željama** Vaše tvrtke.

Na radionicama obrađujemo teme koje su **aktualne** i imaju **stručnu podlogu.**

Na radionicama koristimo **interaktivne metode učenja** i potičemo sudionike da naučeno **primijene u praksi.**

SADRŽAJ

1. RAZVOJ KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA

1. Umijeće davanja povratnih informacija 6
2. Učinkovito komunicirajte čak i s teškim ljudima 7
3. Izbjegavanje štetnih učinaka glasina i ogovaranja 7

2. VODSTVO S POVJERENJEM I RAZUMIJEVANJEM

1. Učinkovito vođenje razgovora o otkazu 8
2. Kako učiti iz neuspjeha? 8
3. Prevladavanje sindroma uljeza 9
4. Pomozimo zaposlenicima da ostvare optimalnu radnu učinkovitost 9
5. Otvoreni za različitost zaposlenika 9
6. Prva psihološka pomoć na radnom mjestu 10
7. Sprječavanje širenja ovisnosti na radnom mjestu 10

3. UPRAVLJANJE STRESOM

1. Povećajmo svoj psihološki kapital 11
2. Postanimo gospodari svog vremena 11
3. Kako prestati odgađati? 12
4. Učinkovito upravljanje vremenom ispred ekrana 12
5. Isključivanje s posla 12
6. Kako spriječiti izgaranje? 13
7. S pažnjom do unutarnjeg mira 13
8. Udahnimo punim plućima 13
9. Psihološki aspekti kronične boli 14
10. Psihologija štednje i druge dobre financijske navike 14

SADRŽAJ

4. NJEGA ZA DOBROBIT

1. Odbacite loše navike 15
2. Zahvalnost: vještina za kvalitetniji život 15
3. Nismo uvijek OK, a i to je OK 16
4. Poboljšajte svoj san 16
5. Kako održavamo vitalnost mozga? 16
6. ABC emocija 17
7. Socijalni i psihološki aspekti menopauze 17

5. POMIRENJE POSLA I ŽIVOTA

1. Održavanje zdravih međuljudskih odnosa 18
2. Kako biti dovoljno dobar roditelj? 18
3. Osiguravanje optimalnog partnerskog odnosa 19
4. Pronalaženje ravnoteže u ulozi obiteljskog njegovatelja 19
5. Suočavanje s gubitkom u raznim životnim događajima 19

1. 1. RAZVOJ KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA

1. Umijeće davanja povratne informacije

- Kognitivni procesi koji se odvijaju u pozadini davanja povratne informacije.
- Utjecaj načina povratne informacije na motivaciju, suradnju i međuljudske odnose.
- Učenje davanja povratnih informacija na jasan, konstruktivan i ohrabrujući način.

2. Učinkovito komunicirajte čak i s teškim ljudima

- Upoznavanje vlastitog stila komunikacije i tipova zahtjevnih sugovornika.
- Zadržavanje smirenosti i postavljanje primjerenih granica u odnosu sa zahtjevnim sugovornikom.
- Učenje konkretnih pristupa za poboljšanje dijaloga i uspostavljanje konstruktivnijih odnosa.

3. Izbjegavajte štetne učinke glasina i spletki

- Razumijevanje nastanka i širenja glasina.
- Prepoznavanje negativnih posljedica ogovaranja i ogovaranja na radnom mjestu.
- Strategije za promicanje otvorene komunikacije i izgradnje povjerenja i međuljudskih odnosa puna poštovanja unutar tima.

2. VODSTVO S POVJERENJEM I RAZUMIJEVANJEM

1. Vođenje učinkovitih razgovora o otkazu

- Psihološki aspekti reorganizacije na zaposlenike i menadžere.
- Priprema za teške razgovore i strategije za upravljanje neugodnim emocionalnim odgovorima na otkaz.
- Kako podržati zaposlenike u prijelazu u novu fazu života.

2. Kako učiti iz neuspjeha?

- Učenje o stigmi i psihologiji pogrešaka.
- Strategije učenja iz neuspjeha i važnost konstruktivne povratne informacije u slučaju neuspjeha.
- Kako i zašto lideri mogu poticati učenje na pogreškama.

3. Pobijedite sindrom uljeza

- Sindrom uljeza i obrasci mišljenja koji stvaraju osjećaj neadekvatnosti.
- Tehnike upravljanja samokritikom i unutarnjom sumnjom.
- Razvijanje strategija za njegovanje samoosjećanja.

4. Pomozimo zaposlenicima da postignu optimalnu učinkovitost

- Analiza ključnih čimbenika koji utječu na učinak i angažman na poslu.
- Promicanje samoinicijative, kreativnosti i osjećaja pripadnosti timu.
- Evaluacija rezultata uz odgovarajuću povratnu informaciju i redovitu podršku za osobni razvoj.

5. Otvoreni prema različitosti zaposlenika

- Identificiranje i upravljanje nesvjesnom pristranošću na radnom mjestu.
- Razlikovanje različitosti i uključenosti zaposlenika i njihovih prednosti.
- Praktični primjeri promicanja inkluzivne radne kulture i sprječavanja diskriminacije na radnom mjestu.

6. Prva psihološka pomoć na radnom mjestu

- Mentalno zdravlje na radnom mjestu.
- Svrha i elementi prve psihološke pomoći.
- Razvijanje savjetodavnih vještina za menadžere s ciljem njihovog osnaživanja za pružanje prve psihološke pomoći zaposlenicima na radnom mjestu.

7. Spriječite širenje ovisnosti na radnom mjestu

- Učenje o najčešćim (ne)kemijskim ovisnostima.
- Prepoznavanje znakova ovisnosti i onoga što se krije iza ovisničkog odnosa.
- Koja je uloga voditelja u poticanju ovisnika da potraži pomoć (u poduzeću i široj zajednici).

3. UPRAVLJANJE STRESOM

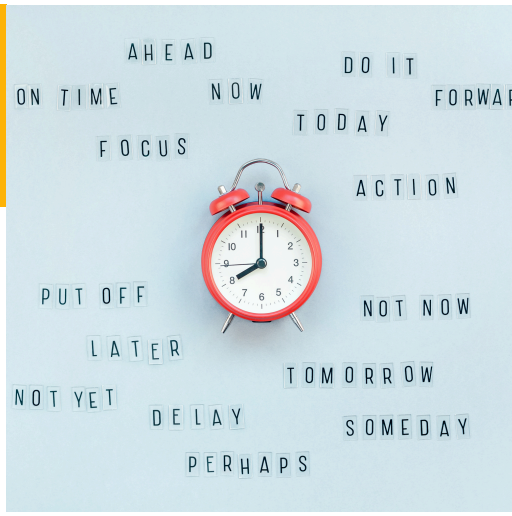
1. Povećajte svoj psihološki kapital

- Prepoznavanje važnosti samoučinkovitosti u suočavanju sa stresnim situacijama.
- Razvijanje optimizma i izgradnja nade kao izvora unutarnje motivacije i ustrajnosti.
- Jačanje otpora ili otpornosti, što olakšava suočavanje s promjenama.

2. Postanimo gospodari svoga vremena

- Najčešći kradljivci vremena i razlozi odugovlačenja zadataka.
- Umijeće reći "ne" i "molim te pomozi".
- Malim koracima i ustrajnošću možete postići nove navike i veću organiziranost u svom poslu i privatnom životu.

3. Kako prestati odgađati?



- Razumijevanje odugovlačenja i njegovih uzroka.
- Prepoznavanje okidača i postavljanje mjerljivih ciljeva za smanjenje osjećaja preopterećenosti kod kuće i na poslu.
- Učinkoviti alati i strategije za prevladavanje odugovlačenja.

4. Učinkovito upravljajte vremenom ispred ekrana

- Razumijevanje naših digitalnih navika.
- Stvaranje ravnoteže između online i offline aktivnosti za veću produktivnost.
- Uvođenje redovitih odmora i učenje vježbi opuštanja za održavanje fokusa i brigu o našem zdravlju.

5. Isključivanje s posla

- Učenje o važnosti odvajanja od posla za zdravlje, vitalnost i učinkovitost na poslu.
- Razumijevanje negativnih posljedica nemogućnosti pravilnog odmora nakon posla.
- Učenje praktičnih strategija i tehnika koje vam pomažu da se odvojite od posla tijekom slobodnog vremena.

6. Kako spriječiti burnout?

- Prepoznavanje prvih znakova izgaranja.
- Važnost uravnoteženog načina života, uključujući postavljanje osobnih granica.
- Razvijanje kruga socijalne podrške za pravovremeno djelovanje.

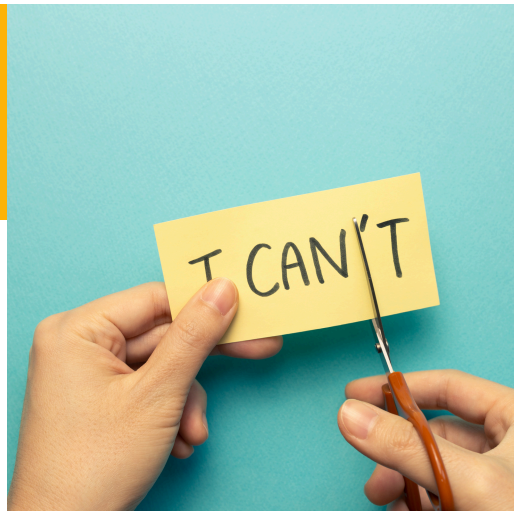
7. S pažnjom do unutarnjeg mira

- Što je autopilot i zašto je štetan za naše zdravlje i dobrobit.
- Kako svjesno reagirati u stresnim situacijama.
- Praktične vježbe svjesnosti koje će vam pomoći na poslu i kod kuće.

8. Udahnimo punim plućima

- Učenje o anksioznosti, njezinim znakovima i simptomima.
- Učenje svjesnog disanja s blagotvornim učinkom na anksioznost.
- Različitim tehnikama u kombinaciji s disanjem postižemo dublje opuštanje i bolje raspoloženje.

9. Psihološki aspekti kronične boli



- Upravljanje osjećajem bespomoćnosti i frustracije u dugotrajnoj boli.
- Tehnike mijenjanja mentalnih i emocionalnih reakcija.
- Utjecaj pozitivnog mišljenja i podrške u procesu suočavanja s kroničnom boli.

10. Psihologija štednje i druge dobre financijske navike

- Razumijevanje psihološke pozadine naših financijskih odluka.
- Osnovna načela učinkovitog upravljanja osobnim financijama.
- Kako stvoriti zdrave financijske navike i održati ih.

4. BRIGA ZA DOBROBIT

1. Riješite se loših navika

- Učenje o važnosti navika u svakodnevnom životu.
- Istraživanje djelovanja navika i faza promjene navika.
- Planiranje uvođenja nove navike i učinkovito suočavanje s preprekama u tom procesu.

2. Zahvalnost: vještina za kvalitetniji život

- Istraživanje utjecaja zahvalnosti na naše blagostanje.
- Uvođenje jednostavnih praksi zahvalnosti u naš svakodnevni život.
- Stvaranje „kulture zahvalnosti“ u radnom i kućnom okruženju.

3. Nismo uvijek OK i to je također OK

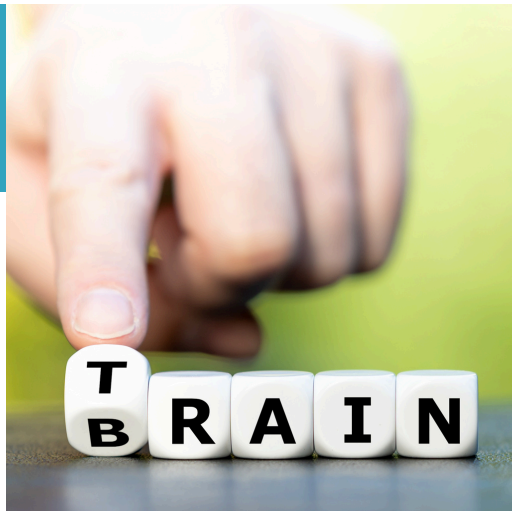
- Kontinuum mentalnog zdravlja i znakovi problema mentalnog zdravlja.
- Najčešći mitovi o mentalnom zdravlju.
- Kako možemo osigurati dobro mentalno zdravlje?

4. Poboljšajte svoj san

- Utjecaj sna na naše zdravlje, dobrobit i rad.
- Nesanica: znakovi, simptomi, najveći poremećaji sna.
- Preporuke za higijenu spavanja.

5. Kako održavamo vitalnost mozga?

- Učenje o građi i funkciji mozga.
- Utjecaj čimbenika načina života na zdravlje mozga.
- Kognitivne vježbe za bolji rad mozga.



6. ABC o emocijama

- Učenje o osnovnim emocijama i najčešćim misaonim obrascima vezanim uz njih.
- Utjecaj ugodnih i neugodnih emocija na naš život i rad.
- Praktične tehnike za jačanje učinkovitog upravljanja emocijama na radnom mjestu.

7. Socijalni i psihološki aspekti menopauze

- Smanjenje stigme i normalizacija životnog vijeka svake žene.
- Istraživanje društvenih i psiholoških aspekata menopauze.
- Podrška u suočavanju s mitovima, neugodnim emocijama i nesigurnostima povezanima s menopauzom.

5. USKLAĐIVANJE POSLA I PRIVATNOG ŽIVOTA

1. Održavanje zdravih međuljudskih odnosa

- Značaj i elementi zdravih međuljudskih odnosa.
- Ključne prepreke za uspostavljanje i održavanje zdravih međuljudskih odnosa kod kuće i na radnom mjestu.
- Jačanje praktičnih vještina za zdrav odnos sa sobom i drugima.

2. Kako biti dovoljno dobar roditelj?

- Važnost (pre)velikih očekivanja od roditeljske uloge.
- Suosjećajno roditeljstvo i odlučnost u postavljanju zdravih granica u odnosu s djetetom.
- Praktične vježbe za razvijanje suosjećanja prema sebi kada mi kao roditelji „podbacimo", kada „ne možemo" ili „Nismo dovoljno dobri".

EAP ADRIA Employee Assistance Program

Više informacija: info@eap.hr

3. Osiguravanje optimalnog partnerskog odnosa

- Značaj i elementi optimalnog partnerskog odnosa.
- Nesuglasice i sukobi u partnerstvu kao prilika za rast i bolje razumijevanje.
- Kako njegovati međusobnu povezanost u partnerskom odnosu u dinamici roditeljskih, radnih i drugih obveza.

4. Pronalaženje ravnoteže u ulozi njegovatelja člana obitelji

- Psihološki, emocionalni i praktični aspekti skrbi (djece, starijih, bolesnih i dr.).
- Praktični savjeti i alati za održavanje cjelovitog zdravlja njegovatelja i primatelja skrbi.
- Promicanje samoosjećanja, razumijevanja i otpornosti u ulozi njegovatelja.

5. Suočavanje s gubitkom u raznim životnim događajima

- Razumijevanje faza životnog ciklusa i nepredviđenih gubitaka kao što su: smrt voljene osobe, dijagnoza neizlječive bolesti, neplodnost, gubitak posla itd.
- Kako funkcionira proces tugovanja.
- Praktične upute za suočavanje s boli i pronalaženje načina za oporavak.