

→ Trening vikend
o tebi



Kdo si, kam greš
in kako te vidijo drugi?

21.-23. november
Bistrica ob Sotli

Paket informacij

Za dodatna vprašanja pišite na: ursa@mehkevescine.si

In your face

Trening vikend ***In your face*** je vikend zate. Je vikend praktičnih treningov o identiteti. Treninki so osredotočeni na posameznika, saj je cilj vikenda poglobljeno spoznavanje sebe, ki omogoča oblikovanje močne vizije. Le izoblikovanemu pogledu na prihodnost je mogoče slediti.

Cilje bomo dosegali preko **izkustvenega učenja**. To pomeni, da so treningi praktično zasnovani tako, da vsak lahko ne le razume vsebine, temveč jih tudi preizkusi. Perspektive nam bo odpiralo še skupinsko delo s **povratnimi informacijami**.

Pomembno za zavedanje sebe je **preizkušanje**. Preizkušali se bomo v različnih situacijah, nalogah in vajah, ki nam bodo omogočale doživljanje različnih čustev ter odpirale poglede iz različnih perspektiv. Najbolj močne izkušnje, tiste, ki si jih zapomnimo in iz katerih rastemo, se navadno zgodijo **izven našega območja udobja**. To bo naše pomembno orodje, ne le za preizkušanje naših meja, temveč tudi za odkrivanje novega in učenje o sebi.



Cilj vikenda je, da odgovorimo na vprašanja, ki nas opredeljujejo. Poglobili se bomo vase, svoje refleksije pa primerjali s pogledi ostalih. Prek teambuilding aktivnosti bomo spoznali še, kako delujemo v skupini.



Hkrati bomo zgradili tudi močno zaupanje, ki nam bo omogočalo iskreno povratno informacijo. Končno bomo tako lahko gradili na svoji prihodnosti ter snovali osebno vizijo. Naš pogled na prihodnost ne bo ostal v zraku, saj bomo tudi tega gradili prek izkustvenih vaj.

Kdo je udeleženeec?

- Udeleženci ste **mladi**. Študentje, iskalci zaposlitve, **mladi odrasli**... ki iščete svojo vizijo in jasno pot. Tako na osebnostnem kot kariernem področju. Gradili bomo pri osnovah spoznavanja skupine in sebe, ter počasi gradili na medosebnem zaupanju in podrobnejši individualni viziji.
- Dobrodošli ste **mladinski delavci**. Soočate se z delom z mladimi, ki svojo identiteto še oblikujejo ter prevprašujejo svoje meje in meje družbe. Naša jasna prepričanja, razumevanje sebe in nudenje opore lahko pri tem le pomagajo.

Urnik

Petek, 21. november	
18:00	prihod udeležencev
18:30	spoznavanje (izven cone udobja)
20:00	večerja
21:00	Preko igre do spoznanj o sebi
Sobota, 22. november	
08:30	zajtrk
09:30	Identiteta in samozavedanje
13:30	kosilo
15:00	Jaz v skupini in kako me vidijo drugi
19:00	Večerja
20:00	Refleksija
21:00	Večer izven cone udobja
Nedelja, 23. november	
08:30	Zajtrk
09:30	Soočanje s porazi
13:00	Kosilo
14:00	Pogled v prihodnost
17:00	Refleksija in zaključek vikenda
18:00	Odhod udeležencev

Samozavedanje pomeni usmerjanje pozornosti nase, torej opazovanje sebe. Pa je to mogoče? Seveda je. Poleg tega nam tudi drugi nudijo povratne informacije o nas samih. In tu nastane trik - zavedamo se namreč lahko naših notranjih stanj ali pa zunanjih vidikov jaza, ki jih lahko opazijo drugi. Želimo združiti ta dva vidika tako, da se boste poznali in zgradili močno, pozitivno samopodobo.

Identiteta se gradi v mladostništvu. Pa to pomeni, da se študentje, odrasli poznamo? Oblikujejo nas dogodki iz preteklosti, še bolj pomembni pa so vsi socialni odnosi, ki vplivajo na nas. Vzpostavlja se v interakciji in nastaja neke 'vmes'. In neke 'vmes', med nami in ostalimi jo bomo spoznavali ter se preizkušali - tudi izven cone udobja!

Vsebine – od petka do nedelje

Identiteta in samozavedanje

Kdo si, kaj so tvoje vrednote, kaj ti je v življenju res pomembno? Kaj te definira kot posameznika in kaj te definira v skupini? S pomočjo različnih vaj se bomo ukvarjali z **osebno in skupinsko identiteto**. Tvoje samozavedanje pa bomo povečali s pomočjo refleksije tebe, povratne informacije tvoje okolice in povratne informacije skupine glede tvojih prednosti in slabosti in tako odkrili t.i. “blind spots”.

Soočanje s porazi

Te strah pred tem, da bi doživel popoln “fail”, omejuje pri tvojih ciljih in željah? Si se že kdaj vprašal/a, kaj vse bi lahko dosegel/dosegla, če ta strah ne bi bil prisoten? Te zanima, česa se bojijo ljudje okoli tebe? Na treningu o soočanju s porazi bomo identificirali naše strahove, poiskali načine, kako te **strahove preseči** in poskušali razviti **drugačen odnos** do porazov.



Pogled v prihodnost

Kaj si zares želiš v življenju? Kako si predstavljaš sebe čez 6 mesecev, leto dni, 5 let, 10 let? Nimaš pojma? Ni problema! Na podlagi vseh informacij, ki jih boš tekom vikenda pridobila glede svoje identitete, prednosti, slabosti, položaja v različnih vajah in položaja znotraj skupine, bo pot do odgovora veliko lažja. In ko bo tvoja vizija jasna, bo **jasen tudi tvoj fokus** - kam vlagati svoj čas in energijo.

Uporaba rezultatov

Dobro definirane vrednote in vizija lahko gradijo konkretno misijo.

Podjetja že dolgo izkoriščajo znanja ter se zavedajo pomembnosti dobro položenih temeljev za stabilen razvoj. Individualizirani pristopi nam omogočajo aplikacijo znanj na področje osebne rast. Z dobro definiranimi vrednotami **usklajevanje prioritet** ni več težavno, sledenje viziji pa učinkovitejše. Lažje odločanje v skladu s prioritetami hkrati pripomore tudi k večjemu **ravnovesju** med našim delom ali študijem ter zasebnim življenjem in prostim časom.



Izvajalki

Moje ime je **Urša Svetelj**. Sem trenerka mehkih veščin, organizatorica dogodkov, popotnica, ljubiteljica neprofitnih organizacij, komunikologinja, sociologinja. S treningi sem se začela ukvarjati konec leta 2011. Organizirala in ustanovila sem prvi slovenski trenerski forum, sodelujem pri projektu noVember, mesec mehkih veščin, sem del trenerjev Mladinskega sveta Slovenije in mednarodnega trenerskega bazena AEGEE Academy, izkušnje s podjetji pridobivam na Teambuilding Akademiji. Najraje se ukvarjam s temami povratne informacije in spoznavanja samega sebe.



Sem **Alenka Potočnik**, študentka psihologije in prostovoljka. Ker želim поблиže spoznati naše delovanje, človeško rast in male iracionalnosti, se posebej posvečam temam osebnostne rasti, ki jih povezujem s spoznanji kognitivne psihologije. Kot trenerka mehkih veščin od leta 2012 delujem v Društvu študentov psihologije Slovenije. Svoja obzorja širim s popotovanji in prostovoljnimi deli doma ter v tujini, kjer se поблиže spoznavam z najmlajšimi, mladostniki, odraslimi in starejšimi.



Praktične informacije

Lokacija:

Trening vikend se odvija na [Gori Babič](#), na zahodnem delu občine Bistrica ob Sotli. Prijetna, majhna in za vikend le naša brunarica nam nudi ležišča s posteljnino, kopalnico, kuhinjo in skupni prostor. Prostori se raztezajo še na teraso, malo vinsko klet, ob brunarici pa so tudi posebno veliki vinski sodi, v katerih lahko spijo bolj avanturistični. Brunarico obdaja gozd s travnikom, naši sosedge pa bodo jeleni.

Cena:

Cena celega trening vikenda je 80 € za študente in 100 € za zaposlene. V ceno je vključen davek; pokrito je prenočišče, trije glavni obroki na dan, prigrizki in kava. Vključeni so vsi treningi in materiali, ki jih bomo pri tem potrebovali. Prinesite le copate.

Prijave:

Prijave potekajo prek [spletnega obrazca](#). Prijave potekajo do 14. novembra, oziroma do zapolnitve mest. V tednu pred trening vikendom se kot prijavina poravna polovica celotnega prispevka, druga polovica pa na samem treningu. O podrobnosti boste prijavljeni obveščeni kasneje. Za več informacij se lahko obrnete na: ursa@mehkevescine.si.

