

Ime izobraževalne aktivnosti	<b>P65 Knjige so zame—postavite sebe na prvo mesto</b>
Vrsta izobraževalne aktivnosti	A UŽU programi
Začetek	10. 11. 2021
Trajanje	50 ur
Kraj in prostor izvajanja	RIC Novo mesto, Topliška cesta 2, 8000 Novo mesto
Vpis	V program vpisujemo do zapolnitve mest.
Ciljna skupina	Ciljna skupina javnega razpisa so odrasli, ki so manj usposobljeni, nižje izobraženi (vključno z ISCED 3 - nižje in srednje poklicno izobraževanje), s poudarkom na starejših od 45 let, razen oseb, ki imajo status upokojenca, dijaka ali študenta.

### **Kontakt in informacije:**

**Katja Volf**

**t: 05 907 57 13, m: 040 439 745**

**e: [katja.volf@ric-nm.si](mailto:katja.volf@ric-nm.si)**

### **Izvajalke:**

**Katja Kralj Smrekar**

**Mojca Šenica**

**Irena Zupančič**

**\*\*Morebitne spremembe učilnice, v kateri bo potekal program, bodo objavljene na oglasni deski RIC-a Novo mesto.**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



## P66 KNJIGE SO ZAME - Postavite sebe na prvo mesto

DATUM IN URA IZVEDBE	KRAJ IZVEDBE	VSEBINA	IZVAJALKA
Datum: <b>9. 11. 2021</b> 16.00—19.15	RIC Novo mesto  Učilnica	<b>USPEŠNA IN UČINKOVITA KOMUNIKACIJA:</b> V tem sklopu so vsebine usmerjene predvsem v elemente ciljne, spoštljive, dvosmerne komunikacije, na aktivno poslušanje in učinkovito postavljanje vprašanj ter upoštevanje posameznikovih modelov sveta v komunikaciji.	Katja Kralj Smrekar
Datum: <b>16. 11. 2021</b> 16.00—19.15	RIC Novo mesto  Učilnica	<b>MOJA VLOGA V KOMUNIKACIJI:</b> Spoznajte dejavnike, s katerimi zavedno ali nezavedno vplivamo in soustvarjamo komunikacijo. Izvedeli boste, da ima na sprejemanje in interpretiranje informacij iz okolja velik vpliv posameznikov »model sveta«, da ni mogoče ne komunicirati ter spoznali elemente dobrega stika v komunikaciji. V delavnici boste spoznali vašo vlogo v komunikaciji, pomen motivacije in načine vzpostavljanja dobrega stika.	Katja Kralj Smrekar
Datum: <b>23. 11. 2021</b> 16.00—19.15	RIC Novo mesto  Učilnica	<b>KONFLIKTI IN REŠEVANJE:</b> Pridobite si znanje in veščine, ki jih je potrebno uvesti v komunikacijo, da se konfliktom uspešno izognemo in da jih uspešno razrešujemo. V predavanju boste pridobili znanja o prepoznavanju konfliktne situacije, o značilnostih različnih generacij, ki lahko pripeljejo do konfliktov. Delavnica pa je usmerjena v korake procesa uspešnega reševanja konfliktov, predstavitev win-win situacije ter razlike med problemskim in ciljnim okvirjem.	Katja Kralj Smrekar
Datum: <b>30. 11. 2021</b> 16.00—19.15	RIC Novo mesto  Učilnica	<b>SPOZNAJMO IN PREMAGAJMO STRES:</b> V delavnici boste bolje spoznali stres in njegov vpliv tako na telesno kot tudi duševno zdravje. Naučili se boste nekaterih tehnik sproščanja, s katerimi učinkovito poskrbimo za sproščeno stanje telesa in duha.	Katja Kralj Smrekar
Datum: <b>14. 12. 2021</b> 16.00—18.30	RIC Novo mesto  Učilnica	<b>KREPIMO MIŠICE MEDENIČNEGA DNA – PREPREČIMO INKONTINENCO  DEJAVNIKI TVEGANJA</b>	Mojca Šenica
Datum: <b>7. 12. 2021</b> 16.00—19.15	RIC Novo mesto  Učilnica	<b>ANALIZA TELESNE SESTAVE:</b> Namen je pridobiti podatke o stopnji telesne mase, ustreznosti mišične mase in na podlagi pridobljenih rezultatov svetovati o potrebnih spremembah. Srečanje je izvedeno individualno s posameznim udeležencem.	Mojca Šenica
Datum: <b>21. 12. 2021</b> 16.00—17.45	RIC Novo mesto  Učilnica	<b>ZVOČNA GONG KOPEL</b>	Irena Zupančič

