



Zaključna konferenca Znanje nas aktivira²

Tri projektne partnerice Ljudska Univerza Škofja Loka, Ljudska Univerza Radovljica in Ljudska Univerza Tržič so v četrtek, 29. 9. 2022, v Kongresnem centru Brdo v dvorani Heros, organizirale zaključno konferenco Znanje nas aktivira².

Program:

8.30 – 9.00	Registracija udeležencev
9.00 – 9.15	Pozdravni nagovori
Mateja Rozman Amon, direktorica Ljudske univerze Radovljica	
Teja Dolgan, vodja Sektorja za izobraževanje odraslih, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport	
mag. Bojan Hajdinjak, predsednik Zveze ljudskih univerz Slovenije	
9.15 – 10.15	Zaupanje, optimizem in hiša zdravja, Sanela Peresciutti, dr. med.
10.15 – 10.30	Odmor
10.30 – 10.50	Vpliv telesne drže in gibanja na zdravje in dobro počutje, Nastja Lanišek, dipl. del. ter.
10.50 – 11.10	Avtentičnost in empatija v celostni komunikaciji, Rozi Bernik, univ. dipl. pol.
11.10 – 11.30	Predstavitve projekta ZNA ² , Ana Dobnikar, mag. prof. andrag.
11.30	Pogostitev in neformalno druženje

Predavateljice in vsebina predavanj:

Sanela (Banović) Peresciutti, dr. med. **Zaupanje, optimizem in hiša zdravja**

Predstavitve predavateljice

Sanela Peresciutti, doktorica medicine, je diplomirala na Medicinski fakulteti v Sarajevu (Univerza v Sarajevu), od leta 2011 je zaposlena v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana na Kliničnem oddelku za gastroenterologijo. Redno se dodatno izobražuje in usposablja s področja psihologije in psihoterapije, med drugim je opravila večmesečne dopolnilne študije v ZDA, Nemčiji in Švici.

Od leta 1997 je sodelovala na več seminarjih, delavnicah, konferencah in festivalih na naslednje teme: komunikologija, mediji, novinarstvo, politika, družbena vprašanja, religija, medicina, limfna drenaža v Republiki Južna Afrika, Rusiji, Zimbabveju, Mehiki, ZDA, Estoniji, Finski, Franciji, Italiji, Avstriji, Luksemburgu, Nizozemski, Belgiji, Danski, Nemčiji, Švici, Romuniji, Egiptu, Turčiji, Bolgariji, Španiji, Madžarski in na Norveškem. Je mlada zdravnica in vesela oseba, ki svobodno govori o pomembnosti objemov in seksa v vsakdanjem življenju. Njena največja strast je govoriti o emocionalnih možganih. Uživa v hoji po slovenskih hribih, večurnem klepetu z dobro prijateljico in se pogosto naključno objema. Njena želja je motivirati ljudi in njihovo domišljijo, da se dotaknejo endorfinov okrog nas.



Vsebina predavanja

Dandanes se veliko govori o stresu, depresiji, motiviranosti, odnosih v službi in doma. Sanela Peresciutti je v svojem predavanju poudarila pomembnost psihološke kleti v vsakdanjem življenju in zakaj na njo ne smemo pozabiti ter kakšna je vloga toksične misli in njen vertikalni in horizontalni prenos. Psihološko zdravje je umetnost in mistika ter pomemben del zdrave strukture osebnosti. Ljudi je že od nekdaj zanimalo kako se povezujeta telesno in duševno, saj se vse znane tradicionalne medicine v svojem bistvu ukvarjajo prav s tem vprašanjem. Dober odnos do sebe in drugih vpliva na naše življenje, posebno na zdravje. Osebnostni in socialni potenciali so potrebni za vzdrževanje psihološkega zdravja in uspešno reševanje problemov. Sanela Peresciutti je predstavila tudi tehnike sproščanja, s katerimi umirimo in skoncentriramo svoj um, si naberemo nove zaloge energije, s čimer si izboljšamo celotno počutje. Sproščeno stanje telesa in duha namreč upočasnjuje srčni utrip in znižuje krvni tlak ter tako pospešuje prekrvavitev večjih mišic in zmanjšuje njihovo napetost. V drugem delu predavanja pa je govorila o motiviranosti, kako spodbuditi zaupanje in optimizem, kako izboljšati odnose med ljudmi in uživati v njih.

Kako poskrbeti in poslušati potrebe svojega telesa?

Emocionalni možgani in pojem zadovoljstva

Motiviranost v službi in doma

Dobri odnosi in kako jih vzdrževati

Nastja Lanišek, dipl. del. ter.

Vpliv telesne drže in gibanja na zdravje in dobro počutje

Predstavitev predavateljice

Nastja Lanišek, diplomirana delovna terapevtka, po vseh letih delovanja v športu in rehabilitaciji, verjame, da je za ohranjanje zdravja in dobrega počutja ključno ravnovesje. Le-to je ključno tudi pri doseganju vrhunskih rezultatov in prav tako pri vzpostavljanju ljubečih in povezujočih odnosov. Odsotnost ravnovesja se kaže kot ujetost v negativne misli, ki so podprte z neprijetnimi čustvi in občutki v telesu. Ob vztrajanju v takšnih okoliščinah delovanja, telo zboli, se poškoduje ali boli. In namen bolečine je, da spoznamo sporočilo, ki nam ga telo pošilja in nas z njim usmerja v delovanje, v vzpostavljanje ravnovesja. Vse to je Nastja Lanišek občutila in se naučila na svoji življenjski poti. Bila je perspektivna športnica, vendar se je kasneje usmerila v študij na Zdravstveni fakulteti, potem pa je odprla svojo zasebno prakso.

Njen namen je, da bi ljudi spodbudila k spoznavanju samega sebe, svojega telesa in gibanja. Želi si, da bi se ljudje, z njeno pomočjo, naučili sprejeti bolečino in slišati, kaj jim sporoča. Da bi znali razumeti, kako naše gibalne navade, stare poškodbe, prepričanja, načini delovanja in čustvovanje vplivajo na telesno držo in gibanje.

Vsekakor pa je njen najpomembnejši cilj to, da ljudi nauči, kako na čim bolj naraven in celosten način vsakodnevno vzpostavljati gibalno, mentalno in čustveno ravnovesje, z namenom funkcionalnega gibanja, dolgotrajnega zdravja in dobrega počutja.

Vsebina predavanja:

Nastja Lanišek nam je predstavila, kako pomembno je ravnovesje telesne drže in gibanja za naše zdravje in dobro počutje. V primeru odsotnosti ravnovesja pa se v telesu pojavljajo bolečine, ki kličejo po tem, da se znova povežemo s svojim telesom in



spremenimo svoje delovanje, z namenom, da ravnovesje ponovno vzpostavimo. Predstavila nam je začarani krog bolečine, iz katerega lahko izstopimo z razumevanjem bolečine in zavestim sodelovanjem v procesu rehabilitacije, ki je usmerjena v spoznavanje sebe in svojega trenutnega delovanja na različnih področjih našega življenja.

Rozi Bernik, univ. dipl. pol.
Avtentičnost in empatija v celostni komunikaciji

Predstavitev predavateljice

Rozi Bernik, univerzitetna diplomirana politologinja, ima raznovrstne izkušnje na področju razvijanja celostne osebne uspešnosti. Po končanem študiju politologije se je posvetila tudi izobraževanju na področju psihologije (Gestalt, Transakcijska analiza, Realitetna terapija po dr. Glasserju), komunikacije in motivacije.

Danes je usposobljena trenerka Dialogike pod okriljem blagovne znamke Karnion ter samostojna svetovalka na področju komunikacije, motivacije in vodenja kadrovskih projektov. Večji del svoje 16 letne kariere se je posvečala svetovanju najzahtevnejšim slovenskim in tujim poslovnežem, športnikom in zdravnikom pod okriljem podjetja Karniona v katerem je bila zaposlena več kot desetletje.

V zadnjih letih se v lastnem podjetju Confianza4 posveča tako splošnemu svetovanju na področju kadrovskega managementa ter izobraževanju in usposabljanju zaposlenih, kot tudi konkretnim usposabljanjem predvsem iz področja motivacije in učinkovite ter odgovorne komunikacije ter vodenja.

Široka znanja iz psihologije, pridobljena z dodatnimi izobraževanji, ter izobrazba iz politologije, ji omogočata hitro in učinkovito analiziranje stanja v zaposlitveni strukturi in učinkovito svetovanje kateri ukrepi bi bili najučinkovitejši za doseg kadrovskih ciljev določenega podjetja.

Vsebina predavanja

Zaupanje je nevidna mreža, ki jo gradimo v vseh svojih odnosih. Prvenstveno je najpomembnejše zaupati sebi. Je kot hrbtnica vseh naših ostalih odnosov. Če ne zaupamo sebi, bomo težje zaupali drugim in bili podpora svojim družinskim članom, partnerjem in sodelavcem. Zaupanje se gradi skozi tri najpomembnejše stebre, ki jih bomo obravnavali na predavanju: kompetence, empatijo in avtentičnost.

Glede na izkušnje iz slovenskih podjetij pa se je Rozi Bernik dotaknila še dveh tem, ki v današnji družbi povzročata veliko izzivov:

zaupanje in odgovornost in
medgeneracijsko zaupanje v podjetjih.

Oba izziva v podjetjih lahko predstavljata veliko oviro, kot je npr. iskanje krivca ter nezaupanje med mlajšo in starejšo generacijo.

Projekt Znanje nas aktivira (ZNA) 2 sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.