

**CENTER ZA VSEŽIVLJENJSKO UČENJE IN KARIERNO SVETOVANJE**

organizira izobraževalno delavnico z naslovom

**GOVORI & INSPIRIRAJ  
PREPRIČLJIV IN ZANIMIV JAVNI NASTOP TER  
ASERTIVNA KOMUNIKACIJA.**

Izobraževalna delavnica **Govori & inspiriraj s Polono Požgan** bo potekala na **Visoki zdravstveni šoli v Celju, v torek, 19. 10. 2021, v predavalnici A, s pričetkom ob 9.30 uri.**

Komunikacija je (skoraj) vse. Je najbolj spregledana, pa hkrati najbolj pomembna veščina 21. stoletja. Javni nastop je del komunikacije (in obratno). Javni nastop niso zgolj kamere, mikrofoni, oder in odrske luči. Javni nastop je vsako naše pojavljanje, po katerem nas drugi ocenjujejo. Ne glede na to, če govorimo o zasebnem ali poslovnem življenju.

Za asertivno komunikacijo lahko mirno rečemo, da je trend zadnjih nekaj let. O tej temi najpogosteje govorimo v povezavi z neprijetnimi situacijami. Pojavila se je kot potreba, kako se znati v odnosih z ljudmi, ki nas obkrožajo, v okolju in času, v katerem živimo. Komunicirati asertivno pomeni verodostojno, odkrito in spoštljivo izraziti svoje pravice, svoja čustva in/ali mnenje in prositi za nekaj, kar potrebujemo ali si želimo.

**Program izobraževalne delavnice**

- Kako zmanjšati tremo (5 metod).
- Neverbalna komunikacija (roke, pogled, drža, energija).
- Kako pripraviti govor in ga samozavestno izvesti.
- Kako povedati svoje mnenje in zagovarjati svoje stališče.
- Kako komunicirati s težavnimi sogovorniki.
- Kaj storiti, ko nam zmanjka besed,
- Kako postati boljši poslušalec.
- Kako komunicirati v neprijetnih situacijah.
- Kako na spoštljiv in prijazen način izraziti svoje mnenje in zagovarjati svoje stališče.

Učna delavnica bo trajala od 9.30 do 14.30 ure.

**Cilj izobraževalne delavnice**

Udeleženec/udeleženka spozna, da ima sam moč, da se odloči, kako bo nagovarjal svoje občinstvo. Ozaveš razliko med korektno in odlično komunikacijo in začne razumevati pomen komunikacije. Pridobi na samozavesti, ki je odločilna v prijazni komunikaciji in nujna za odličen javni nastop.

Če obvladamo asertivno komunikacijo, lahko poskrbimo za svoje mentalno zdravje in dobro počutje, saj je verjetnost, da bo prišlo do konflikta, majhna.

## Nekaj besed o izvajalki izobraževalne delavnice



**Polona Požgan** je že 22 let medijsko izpostavljena **predavateljica komunikacije** in **retorike**, ki na svojih predavanjih s poslušalci na energičen in motivacijski način deli svoje znanje, izkušnje in zgodbe.

Dobršnemu delu javnosti je znana tudi kot radijska **moderatorica** in televijska **voditeljica**, v zadnjem letu pa je svoje znanje in izkušnje posreduje tudi preko on-line **tečajev**, **treningov** in **seminarjev**.

Več o Poloni in njenem delu na: <https://polonapozgan.com>

## Splošne informacije

Na učno delavnico se je potrebno prijaviti z e-prijavnico, ki je dostopna na: <https://forms.gle/mesucrXTN6zghwmu9>.

Kotizacija znaša **80 EUR**. Kotizacijo nakažite na transakcijski račun VZŠCE št.: **SI56 0400 1004 8316 659** (odprt pri NKBM d.d.) najpozneje pet dni pred simpozijem (velja za fizične osebe).

Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest oz. najkasneje **do 12. 10. 2021**. Število mest je omejeno. **Odjave upoštevamo do pet dni pred usposabljanjem**. Po tem roku odjav ne upoštevamo in obračunamo vrednost kotizacije.

**Dodatne informacije** – VZŠCE, Center za vseživljenjsko izobraževanje in karierno svetovanje, tel.: 03 428 79 00 ali po e-pošti: [ivis@vzsce.si](mailto:ivis@vzsce.si).

Vljudno vabljeni,



**DEKAN**

izr. prof. dr. Gorazd Voga