

## NAŠA PSIHOLOŠKA ODPORNOST. KAKO JO LAHKO AKTIVIRAMO IN OKREPIMO. Izobraževalna in praktična delavnica s Saro Isaković

Sara Isaković je najuspešnejša slovenska plavalka, dobitnica srebrne olimpijske kolajne na Olimpijskih igrah v Pekingu leta 2008, ki so predstavljale vrhunec njene športne kariere. Po zaključku svoje športne kariere je svoje poslanstvo našla v raziskovanju delovanja možganov in Performance Psihologije. Po končani diplomski Univerze Berkley in magistrski v San Diegu se je Sara začela ukvarjati s podjetniki, mladimi športniki in piloti, ki jim pomaga izvesti optimalen nastop v stresnih situacijah. Njena želja je nastopajočim približati psihologijo in jo razložiti na praktičen, zabaven ter dostopen način.

Njena delavnica v Idriji bo izobraževalna, motivacijska in praktična. Pogovarjali se bomo o tem, kako optimalno funkcionirati v vsakdanjem življenju, se soočiti z različnimi, tudi nepričakovani izzivi, kako ostati osredotočen, imeti vizijo v glavi, kako obvladati samega sebe, svoje misli in čustva.

Pri tem seveda brez treninga ne gre. Tako kot treniramo telo, treniramo tudi možgane.

Nekaj poudarkov iz vsebine delavnice:

- Malo zabavne in dostopne nevroznanosti: zakaj trenirati zavedanje, kako zavedno stanje vpliva na možgane
- Praktične aplikacije/implementacije: zavedanje dihanja, misli, čustev, telesa, navad
- Zakaj pozornost na dihanje? Zakaj paziti na misli in čustva? Kako jih razumemo in obvladamo? Kaj pa telo – kaj telo komunicira glavi? Zakaj zavedanje svojega telesa? To so trije najbolj osnovni treningi zavedanja, ki v vsaki stresni situaciji aktivirajo psihološko odpornost in nam pomagajo ostati mirni, osredotočeni in motivirani, predvsem pa čustveno stabilni
- Vizualizacija bo predstavljena kot drugi del treninga: mentalna vadba nekega dogodka, ki bo naporen, stresen, kot psihična priprava vnaprej, kar viša samozavest in manjša anksioznost.

Poleg naštetega bo delavnica popestrjena tudi s Sarinimi izkušnjami iz plavalne kariere 😊

**Kdaj:** petek, 14. junij 2019, od 9. do 13. ure

**Kje: Idrija. Točna lokacija je odvisna od števila udeležencev. Vsi, ki se boste prijavili na delavnico, boste o točni lokaciji obveščeni pravočasno preko elektronske pošte.**

**O predavateljici:** Sara je bila izvajalka raziskav o možganih na univerzi v San Diegu, soavtorica dveh raziskovalnih člankov v znanstvenih revijah *Frontiers in Behavioral Neuroscience* in *Biological Psychology*, sodelavka oddelka za psihologijo na Emirates Airlines, del startup skupine v Oslu in sicer kot Performance direktorica na *Fitsmind of Norway* - podjetje združuje mentalne in fizične treninge za 12- do 18 letnike, je predavateljica in izvajalka programov za izboljšanje psihične pripravljenosti, psihične stabilnosti in odpornosti za doseganje najboljših rezultatov (v Sloveniji in v tujini, tudi na Poslovni šoli v Ljubljani, Fakulteti za šport itd.). Sodelovala je v projektu *Rowegians*, bila TEDx govornica: *Ali piloti potrebujejo mentalni trening?*, gostujoča govornica na: *FDI Awards Spirit Slovenia*, *Circular Change Conference Maribor*, *World Aquatics Development Conference Lund*, *Centered Mind Conference Ljubljana*, *Canon U.A.E. Business Kickoff 2017*,...

**Prijave: prijave so obvezne.** Prijavite se lahko na elektronski naslov: [mateja.bizjak@icra.si](mailto:mateja.bizjak@icra.si) ali po telefonski številki 05 37 43 911. Prijave zbiramo do zasedbe prostih mest.

**Dogodek je za udeležence brezplačen, saj je sofinanciran s strani Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republike Slovenije, v okviru projekta Formica 2 Cerklje-Idrija-Logatec.**

Vljudno vabljeni!