



## PROGRAM

### „Mentalna otpornost i komunikacija pod pritiskom“

VTK/STK BiH, Sarajevo; 15.06.2026.

| Satnica       | Program   |
|---------------|---|
| 09.30 – 10.00 | Registracija učesnika   |
| 10.00 – 10.30 | <b>Ciljevi programa i očekivanja</b><br>– Definisane lične i poslovne izazove   |
| 10.30 – 11.00 | <b>Ključni izazovi i stresori u radu i komunikaciji pod pritiskom</b><br>– Najčešći izvori stresa u savremenom poslovanju<br>– <i>Imate li obrazac?</i> – prepoznavanje automatskih reakcija<br><b>Vježba:</b><br>– Vaša tipologija i prostor djelovanja (lični stil reagovanja pod pritiskom)          |
| 11.00 – 11.30 | <b>Odnosi i komunikacija pod pritiskom – prostor vaše moći i svjesnog izbora</b><br>– Kako nastaju nesporazumi u komunikaciji<br>– Različiti stilovi komunikacije i kako ih uskladiti<br>– Kako bolje da se razumijemo u timovima i sa klijentima<br><b>Vježba:</b><br>– Efikasna komunikacija u praksi |
| 11.30 – 12.00 | <b>Pauza za kafu i osvježenje</b>   |
| 12.00 – 12.30 | <b>Teški razgovori, postavljanje granica i pregovori</b><br>– Jasno postavljanje granica uz očuvanje odnosa<br><b>Vježbe:</b><br>– Situacioni scenariji i vježbe uticaja  |
| 12.30 – 13.00 | <b>Efikasni uticaj i pregovaranja u poslovnom kontekstu</b><br>Vježba: Most povjerenja i uticaj   |
| 13.00– 13.30  | <b>Kako zadržati stabilnost i jasnoću u realnim poslovnim situacijama</b><br>– Najvažnije u izazovnoj komunikaciji<br><b>Vježba:</b> Praktični alati za brzo snalaženje   |
| 13.30 – 14.30 | <b>Pauza za ručak</b>   |
| 14.30 – 15.00 | <b>Komunikacija pred grupom i pod pritiskom</b><br>– Kako upravljati tremom i nesigurnošću<br><b>Vježbe:</b> Govor pred grupom i izjave   |

|               |   |
|---------------|---|
| 15.00 – 15.30 | <b>Snalaženje u nepredvidivim i izazovnim situacijama</b><br><b>Vježba:</b><br>– “Đavolji advokat” – rad na argumentaciji i stabilnosti pod pritiskom |
| 15.30 – 16.00 | <b>Ključni uvidi i alati</b><br><b>Individualni akcioni plan za primjenu u radu</b>   |