



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Projekt ROAD3P sofinancirata Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije ter Evropska unija – NextGenerationEU.

RMA NETWORKING – ROAD3P

Inštitut za matematiko, fiziko in mehaniko



»1 MISEL, 42 ČUSTEV«

25.09.2025

Inštitut za matematiko, fiziko in mehaniko

Jadranska ulica 19, Ljubljana
3. nadstropje, Plemljev seminar

Dogodek je namenjen sodelavcem projektnih pisarn, ki delujejo v okviru konzorcija ROAD3P.

Predavanje z naslovom »1 misel, 42 čustev« bo izvedel psiholog dr. Aleksander Zadel z Inštituta Corpus Anima Ratio, inštituta za osebni razvoj. Predavatelj bo udeležencem ponudil vpogled v evolucijo in pomen čustev ter njihovo vlogo pri vsakdanjih odločitvah. Z motivacijskim pristopom jih bo spodbudil k odkrivanju in raziskovanju osebnih potencialov. Namen predavanja je opolnomočenje posameznika za učinkovitejše spoprijemanje s stresom, pritiski in izzivi v vsakdanjem poslovnem in zasebnem življenju.

Okvirni program

9.00 Prihod udeležencev

9.10 Kako misel ustvari svet, dr. Aleksander Zadel

Raziskujemo, kako ena sama misel sproži celo verigo **čustvenih odzivov**, ki niso posledica resničnosti, temveč **našega pogleda nanjo**. Poudarimo, da nismo žrtve svojih občutkov, ampak **ustvarjalci svojega notranjega sveta**. Udeleženci spoznajo, kako notranji dialog oblikuje razpoloženje, odnose in učinkovitost – tudi v najbolj običajnih vsakodnevnih situacijah.

10.40 Odmor za kavo



AGENCIJA ZA
OKREVNOST
SLOVENIJE



INŠTITUT ZA NARODNOSTNA VPRAŠANJA
INSTITUTE FOR ETHNIC STUDIES

HIDROINŠTITUT
INŠTITUT ZA HIDRAULIČNE RAZISKAVE
VODOGRAĐENI LABORATORIJ, LJUBLJANA





11.00 Od čustvene eksplozije do osebne izbire, dr. Aleksander Zadel

V drugem delu se usmerimo v **prepoznavanje, razumevanje in izbiro čustvenih reakcij**. Raziskujemo, zakaj se včasih odzovemo burno, čeprav situacija tega ne zahteva – in kako lahko že **ena misel spremeni celoten občutek**. Cilj je razviti **čustveno pismenost**, ki posamezniku omogoča, da iz reakcije prestopi v zavestno odločitev.

12.30 Kosilo
