

Promocijski dogodek ZNA 3



Promocijski dogodek ZNA 3

četrtek, 13. 11., od 17.00 do 20.00

Ljudska univerza Škofja Loka, Ljudska univerza Radovljica in Ljudska univerza Tržič sodelujemo v projektu Znanje nas aktivira (ZNA) 3. V sklopu projekta izvajamo brezplačne neformalne in javno veljavne izobraževalne programe za odrasle. Naše dosedanje dosežke ter načrte za prihodnost želimo predstaviti javnosti, zato vabimo odrasle, radovedne in aktivne posameznike, da se nam pridružite na promocijskem dogodku ZNA 3.

Promocijski dogodek ZNA 3 bo potekal **v četrtek, 13. novembra 2025, od 17.00 do 20.00**, v prostorih Ljudske univerze Škofja Loka, Partizanska cesta 1, Škofja Loka.

Program:

- brezplačna predavanja s priznanimi predavatelji
- predstavitev projekta ZNA 3
- neformalno druženje s pogostitvijo

Prijavite se lahko z e-prijavnico: <https://prijave.snipi.si/N7zSVh2eWwB>

Prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest.

Projekt Znanje nas aktivira 3 sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija, zato je udeležba na Promocijskem dogodku ZNA 3 brezplačna.

Vsebina predavanj in predstavitev predavateljev:

1. Skrivnosti prehrane za dolgoročno zdravje

Na predavanju boste prejeli odgovore na naslednja vprašanja:

- Kateri so štirje pogoji zdrave prehrane, kaj so makrohranila in zakaj so pomembna?
- Kdaj se je in kdaj se ni smiselno omejevati z izločanjem živil iz prehrane?
- Kako sestaviti uravnotežen, hranljiv, nasiten in okusen obrok - doma, v službi, v menzi ali na poti?
- Kako slišano teorijo prenesti v prakso?

Pridobljeno znanje vam bo omogočilo sprejemanje boljših prehranskih odločitev in izboljšanje vašega splošnega zdravja na dolgi rok. Pridobili boste predvsem praktično uporabno znanje, ki vas bo razbremenilo zakoreninjenih mitov in vam olajšalo vsakodnevno prehrano doma in na delovnem mestu.

Jernej Ogrin, mag. inž. prehrane, je znan slovenski nutricionist in prehranski svetovalec.

Njegova največja strast je pomagati ljudem, da s prehrano dosežajo vzdržno izgubo kilogramov, najboljše možno zdravje, dobro počutje v lastnem telesu in brezskrbno prehranjevanje brez slabe vesti.

V prehrani ne prepoveduje ničesar, ne podpira strogih diet in ekstremnih pristopov ter ni privrženec jedilnikov.

Dobro ga poznajo uporabniki družbenih omrežij, kjer mu na Instagramu sledi več kot 49.000 ljudi, na TikToku pa okoli 20.000.

Z vsebinami, spletnimi programi, predavanji in svetovanji pomagam ljudem do uravnotežene prehrane in vzdržne izgube kilogramov.

Spletna stran: zadnjadieta.si Instagram: [jernejogrin](https://www.instagram.com/jernejogrin)

Tiktok: [ogrinjernej](https://www.tiktok.com/@ogrinjernej)



2. CHAT GPT za poslovanje – praktični primeri

Na predavanju boste prejeli odgovore na naslednja vprašanja:

- Kako v nekaj trenutkih pripravite privlačne tekste, poročilo in drugo vsebino?
- Kako v nekaj sekundah iz vaših zapiskov oz. alinej naredite temeljit, profesionalen zapisnik?
- Kako lahko v manj kot dveh minutah naredite povzetek daljšega besedila, izluščite bistvo, ga prevedete v tuj jezik in naredite odlično Power Point predstavitev?

- Kako lahko ChatGPT uporabljate za pisanje e-pošte, člankov, blogov, pogodb, ponudb, tehničnih poročil in ga uporabite celo za kreativno pisanje?
- Kako lahko brez težav izvajate poslovno komunikacijo s tujino, se enostavno učite tujih jezikov ali prevajate različne dokumente?
- Kako v trenutku brez naprednega znanja Excela analizirate podatke, generirate nove datoteke v Excelu itd.?
- Kako vam lahko ChatGPT prihrani časa s pripravo analize vašega poslovanja in vam poda konkretne predloge in smernice za njihovo izboljšavo ali optimizacijo?
- Kako lahko ChatGPT uporabite za globlje in celovitejše razumevanje tržnih trendov, izdelavo strategij, finančne projekcije in končnih poročil?
- Kako lahko z enim ukazom obdelate več različnih datotek (Excel, Word, pdf ...) ter vsebino direktno vpišete v Wordov, Excelov ali PowerPoint dokument?
- Kako vam lahko s pomočjo t.i. vtičnikov ('GPT-jev'), analizirate podatke, izdelate grafe, ustvarjate profesionalne grafike, prevajate in še več?
- Kako lahko prilagodite ChatGPT svojemu delovnemu procesu in ustvarite asistenta, ki vam olajša vsakodnevne naloge?
- Kako lahko z naprednimi funkcionalnostmi, kot so glasovno upravljanje in videokomunikacija, izboljšate svojo produktivnost?
- Kako lahko ChatGPT pomaga pri načrtovanju, upravljanju projektov in pravočasnem zaključevanju nalog?



Tanja Fric je AI mentorica, svetovalka za digitalno transformacijo in samostojna podjetnica že več kot 15 let. Njena kariera se je začela na področju digitalnega marketinga in vodenja projektov, kjer je sodelovala s številnimi podjetji pri razvoju strategij, oglaševalskih kampanj in optimizaciji poslovnih procesov.

Danes se osredotoča na uvajanje umetne inteligence v podjetja, kjer zaposlenim pomaga razumeti in učinkovito uporabljati AI orodja, kot je ChatGPT, za večjo produktivnost, avtomatizacijo in inovacije. V zadnjih nekaj mesecih je izobraževala že več kot 2500 zaposlenih iz različnih panog, vključno

z bankami, farmacijo, proizvodnjo, marketingom in javnim sektorjem. Njena specializacija so praktična usposabljanja, prilagojena specifičnim potrebam podjetij.

Spletna stran: godigi-ai.com Facebook: [tanja.fric](https://www.facebook.com/tanja.fric)

3. Sodobni bonton: Gradnja odnosov in učinkovitega sodelovanja

Uporaba standardov sodobnega bontona v delovnem okolju prispeva k izkazovanju spoštovanja in vljudnosti do sodelavcev ter poslovnih partnerjev. Skupaj z večšinami

komunikacije, pogajanj in motivacije, poslovni bonton predstavlja eno izmed ključnih mehkih veščin, ki razlikujejo uspešne posameznike od manj uspešnih. V kolikor se ne zavedamo vpliva lastnih dejanj na druge, lahko resno ogrozimo poslovne odnose in notranjo dinamiko ekipe. Sodobni poslovni bonton izboljša našo osebno podobo – biti prepoznan kot nekdo, ki kaže spoštovanje, profesionalnost in vljudnost, je velika prednost. Raziskave potrjujejo, da je bonton na delovnem mestu ključen za ohranjanje službe in napredovanje. S poznavanjem in upoštevanjem smernic sodobnega poslovnega bontona krepimo samozavest, izboljšujemo kakovost našega dela in komunikacije ter vzpostavljamo profesionalen pristop.

Na predavanju bomo razpravljali o vplivu neverbalne komunikacije, zunanje urejenosti ter o nekaterih bistvenih smernicah sodobnega bontona. Osredotočili se bomo na vedenje, s katerim pokažemo spoštovanje, in na bontonske drobtinice, ki spodbujajo prijazno in uspešno sodelovanje.

Simona Lečnik Očko je ustanoviteljica in vodja Lumie - Akademija vrednot, predavateljica, svetovalka in mentorica za področje poslovnega bontona in učinkovite komunikacije.

Magistrica mednarodnih in diplomatskih študij, izobraževalno vsebino predstavlja na sodoben način, izhaja iz uveljavljene teorije, ki jo uspešno prepleta s primeri iz lastnih izkušenj in dolgoletne prakse.

Klijentom svetuje pri njihovih izzivih v poslovnem in zasebnem življenju. Razbija predsodke o tem, da je bonton zastarel in staromodni. Kliente pripravlja na samozavestne nastope, uspešno vodenje poslovnih sestankov in kolektivov, pouči jih o pomembnosti načina sprejema poslovnih partnerjev in primernosti vedenja na poslovnih obedih. Opremi jih z znanjem o

ustreznem poslovnem zunanjem videzu glede na priložnost, poslovnem obdarovanju, pouči jih o pomembnosti neverbalne komunikacije, bontonu pri spletnem komuniciranju, vse z namenom uspešnega oblikovanja novih ali nadgradnje obstoječih poslovnih odnosov ter doseganja zastavljenih ciljev.



Spletna stran: akademijavrednot.si

Facebook: [akademijavrednot](https://www.facebook.com/akademijavrednot)