

Projekt ANIMA SANA

Brezplačna praktična delavnica OTRESI SE STRESA



Vabljeni!

Vsebine delavnice:

- 1. sklop: **SPOZNAJMO STRES**

V prvem delu delavnice udeleženci spoznajo temeljna znanja o stresu skozi praktično vajo. Živahno bo in zanimivo!

Spoznavali bomo:

- ✓ Kaj je stres?
- ✓ Kaj ga povzroča?
- ✓ Kako prepoznam stres?
- ✓ Kakšne so njegove slabe in dobre plati?
- ✓ Dejavniki stresa v delovnem okolju in njihove posledice

- 2. sklop: **OTRESI SE STRESA**

Drugi sklop je namenjen prepoznavanju možnih načinov, kako omiliti ali odpravite učinke stresa na telo in um. Udeleženci spoznajo enostavne tehnike, ki so uporabne v najrazličnejših situacijah. Vse metode udeleženci tudi sami preizkusijo.

- ✓ Otresi se stresa – s čuječnostjo
- ✓ Otresi se stresa – z uporabo telesa
- ✓ Otresi se stresa – z dihom

Izvedba:

- Helena Žitnik, Promovita, svetovanje in izobraževanje, Helena Žitnik s.p.

Termin in lokacija:

- sreda, 7. september 2016
- od 8.30–12.30 ure
- Konferenčna dvorana Kolpern na Jesenicah

Prijave in dodatne informacije:

Razvojna agencija Zgornje Gorenjske

Urška Železnikar

T: 04 581 34 17;

E: urska.zeleznikar@ragor.si

Število mest je omejeno. Prijave bomo zbirali do srede, 30. 8. 2016, oz. do zapolnitve mest.