

Projekt ANIMA SANA

Brezplačna praktična delavnica OBVLADOVANJA STRESA NA DELOVNEM MESTU

Vabljeni!

Iz vsebine delavnice:

- ključne informacije o stresu na delovnem mestu
- simptomi stresa: "Kako lahko ugotovimo, koliko smo v stresu?"
- tehnike hitrega sproščanja
- organizacija časa za večjo uspešnost pri delu, z manj stresa
- strategije pozitivnega razmišljanja za dolgoročno obvladovanja stresa s pomočjo uma
- številni praktični prikazi

Izvedba:

- Dr. Klemen Podjed, Inštitut za produktivnost d.o.o.

Termin in lokacija:

- torek, 24. november 2015
- od 9.00–14.00 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 petka, 20. 11. 2015, oz. do zapolnitve mest.



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Projekt ANIMA SANA

Izvajanje: Razvojna agencija Zgornje Gorenjske (nosilec projekta), Društvo pot svetlobe, Psihiatrična bolnišnica Begunje, Fakulteta za zdravstvo Jesenice, Skupnost centrov za socialno delo

Projekt ANIMA SANA je sofinanciran iz Programa Norveškega finančnega mehanizma 2009-2014.

Del sredstev zagotavljajo tudi Občina Bled, Občina Bohinj, Občina Gorje, Občina Jesenice, Občina Kranjska Gora, Občina Radovljica in Občina Žirovnica.