

Brezplačna delavnica v sklopu projekta Podjetniška kavica

OTRESI SE STRESA NA DELOVNEM MESTU



sreda, 16. september 2020, ob 10.00
Konferenčna dvorana Kolpern, Jesenice

IZVEDBA:

PromoVita, Helena Žitnik

Univ. dipl. ekon., INLPTA NLP trenerka, predavateljica,
učiteljica hatha joge

PRIJAVE IN DODATNE INFORMACIJE:

Razvojna agencija Zgornje Gorenjske
Urška Luks - T: 04 581 34 17, E: urska.luks@ragor.si

Število mest je omejeno.

Prijave bomo zbirali do ponedeljka, 14. 9. 2020
oziroma do zapolnitve prostih mest.

Kaj je stres in kako ga prepoznamo • Kaj se dogaja v nas, ko telo doživi stresni odziv (boj ali beg) • Kako stres vpliva na telo, psiho in vedenje • Kaj vse povzroča stres v delovnem okolju • Strategije spoprijemanja s stresom - praktični napotki in ideje • Enostavne sprostitvene tehnike, ki jih lahko uporabimo v najrazličnejših situacijah

Projekt Podjetniška kavica izvaja Razvojna agencija Zgornje Gorenjske.

Projekt sofinancirajo Občina Bohinj, Občina Gorje, Občina Jesenice, Občina Kranjska Gora, Občina Radovljica in Občina Žirovnica.