

Ajdovščina, 9. december 2022

SPOT Svetovanje GORIŠKA vabi podjetnike iz Goriške regije na usposabljanje

## Z RAZLIČNIMI TEHNIKAMI NAD STRES NA DELOVNEM MESTU

S stresnimi situacijami se srečujemo na vsakem koraku, tako v službi kot doma. Posledica delovnega stresa ni le slabša delovna uspešnost, pogoste bolniške odsotnosti, ampak tudi zdravstveni problemi, zmanjšana zmožnost za delo in slabša kakovost življenja.

Čas pred vstopom v novo leto je čas opuščanja in sprejemanja novih odločitev. Vabimo vas, da se nam pridružite na sklopu treh delavnic in spoznate kako lahko sami odpravite stres.

### Program:

- 1. dan, 20.12.2022 ob 9.00 uri:** Krepitev imunskega sistema in zdrava prehrana za krepitev organizma ter lažje soočanje s stresom. (Tina Kobal, TI-Natura celosten pristop k zdravju)
- 2. dan, 21.12.2022 ob 9.00 uri:** Dihalnica – vpliv zavestnega dihanja na zdravje in zmanjšanje stresa ter praktične vaje, ki spodbujajo zavest o gibanju, drži in dihanju. (dr. Milan Hosta, TEDU, Inštitut za kulturo telesa in duha)
- 3. dan, 22.12.2022 ob 9.00 uri:** Predstavitev metode Feldenkrais, s katero lahko izboljšate svojo držo in gibljivost. Učinki metode so večplastni in zaznavni tako na fizični kakor tudi na psihični ravni, saj so naši mentalni in čustveni vzorci neločljivo povezani z našo držo, mišičnim tonusom ter načinom gibanja. (dr. Mateja Pate, Mikrogib)

Trajanje celotnega usposabljanja: **10 šolskih ur**

Kje: **velika predavalnica Območne obrtno-podjetniške zbornice Ajdovščina** (Vipavska cesta 4, 5270 Ajdovščina)

**Prijave:** ker je zaradi narave dela število mest omejeno vas vabimo, da se na delavnice čim prej prijavite preko [prijavnega obrazca](#).

**Usposabljanje je za udeležence brezplačno.**

Za  **dodatne informacije** lahko pokličete na Regijsko razvojno agencijo ROD Ajdovščina, na telefonsko številko 065 556 232 oziroma preko elektronskega naslova: [andreja.vister@rra-rod.si](mailto:andreja.vister@rra-rod.si), kontaktna oseba: Andreja Vister.

Vljudno vabljeni!

Regijska razvojna agencija ROD Ajdovščina