



Obvladovanje stresa je vsakdanja življenjska naloga posameznika, saj pomembno vpliva na kakovost življenja. Posledice preobremenitve, napetosti, stisk, neuspehov in mobbinga se lahko nevarno nakopičijo ter resno ogrozijo naše telesno in duševno zdravje.

Katere vrednote so gibal naših aktivnosti? Kako zavestno gojimo zdrave medsebojne odnose, pozitivno mišljenje in notranjo skladnost, ki je temelj samomotivacije, vir ohranjanja duševnega in telesnega zdravja ter pogoj zorenja in samouresničitve posameznika, lahko študentke in študenti UL spoznate na delavnici:

Se stresete ob misli na stres? Naučite se ga obvladovati

Delavnico bo vodila

Mirjam Dominko, Candor-Dominko, k.d.

Kdaj: 23.5.2013

Kje: podiplomski seminar

Ura: od 10.00 do 13.00

Na delavnico se morate **predhodno** prijaviti, saj je **število mest omejeno**. Prijave zbiramo do **22.5.2013 dopoldne**.

Prijavite se [TUKAJ](#)

Za dodatne informacije se obrnite na svojo karierno svetovalko Sabino Ž. Žnidaršič: sabina.znidarsic-zagar@uni-lj.si.

Delavnica je namenjena samo študentkam/študentom z veljavnim študentskim statusom. V primeru premajhnega števila prijavljenih si pridržujemo pravico do odpovedi delavnice/seminarja. S prijavo na dogodek dovoljujete fotografiranje in snemanje ter objave na socialnih omrežjih na profilu ter za potrebe promocije storitev Kariernih centrov Univerze v Ljubljani.

Veselimo se srečanja z vami!

Ekipa kariernih centrov UL

www.kc.uni-lj.si

KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI –KOMPAS NA VAŠI KARIERNI POTI



Operacijo delno financira Evropska Unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru operativnega programa razvoja človeških virov 2007 – 2013, razvojna prioriteta 3. »Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja« prednostna usmeritev 3.3 »Kakovost, konkurenčnost in odzivnost visokega šolstva«.



Na delavnici boste udeleženci odkrili in ozavestili fizične, čustvene in vedenjske znake stresa pri sebi. Spoznali boste:

- kaj je stres,
- fizične, čustvene in vedenjske znake stresa,
- povzročitelje stresa,
- kako premagovati stres: pristopi in tehnike v praksi.

O izvajalki delavnice

Mirjam Dominko je profesorica francoskega in italijanskega jezika in ima mednarodno priznani INLPTA licenci Trenerja nevrolingvističnega programiranja (NLP) in Mojstra Coacha. Od leta 1992 vodi podjetje Candor-Dominko, ki je svetovalno podjetje za vodenje in komunikacijo ter jezikovna šola. V letu 2000 je opravila 4 MAT trening. V letu 2011 je pridobila certifikat Tomatis ® Practitioner. Vodi seminarje in delavnice za podjetja, pedagoge in svetovalce.

Ukvarja se s skupinami in posamezniki, predvsem na področju veščin učinkovite komunikacije, skupinske dinamike, vodenja in osebnostnega razvoja, ter s svetovanjem organizacijam pri uvajanju sprememb in učenju ter načrtovanju. Za več glej spletno stran podjetja: <http://www.candor-dominko.si/index.htm>.

KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI – KOMPAS NA VAŠI KARIERNI POTI



Operacijo delno financira Evropska Unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru operativnega programa razvoja človeških virov 2007 – 2013, razvojna prioriteta 3. »Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja« prednostna usmeritev 3.3 »Kakovost, konkurenčnost in odzivnost visokega šolstva«.