



KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI

Vabilo na delavnico

KDAJ

torek, 20. 2. 2018
od 15.30 – 19.15

KJE

UL PEF
Sejna soba 316

UL PEDAGOŠKA FAKULTETA

OBVLADOVANJE STRESA in

TEHNIKE SPROŠČANJA

ZA BODOČE PEDAGOŠKE DELAVKE IN DELAVCE

PRIJAVITE se na:

sabina.znidarsic-
zagar@uni-lj.si

Rok prijave:

do 19. 2. 2018

Želite biti obveščen/a?

Prijavite se na naše novice,
pišite na kc@uni-lj.si!

Spletna stran: www.kc.uni-lj.si

Facebook: [Karierni centri UL](https://www.facebook.com/Karierni-centri-UL)

Na delavnici boste imeli priložnost ozvesti lastne vzroke in znake stresa ter svoje avtomatske reakcije na stresne dogodke.

Predvsem pa se boste naučili učinkovitih sprostitvenih tehnik, ki vam bodo po delavnici pomagale zmanjševati vsakodnevni stres. Spoznali boste:

- čuječnost
- dihalne tehnike
- progresivno mišično relaksacijo
- vodeno imaginacijo.

Delavnico bo vodila:

Tina Jereb, univ. dipl. kom., specializantka integrativne psihoterapije

KONTAKT ZA VEČ INFORMACIJ

dr. Sabina Žnidaršič Žagar

sabina.znidarsic-zagar@uni-lj.si

030 641 640

KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI
KOMPAS NA VAŠI KARIERNI POTI

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

V primeru premajhnega števila prijavljenih si pridržujemo pravico do odpovedi dogodka.

S prijavo na dogodek dovoljete fotografiranje in snemanje ter objave na socialnih omrežjih na profilu ter za druge potrebe promocije Kariernih centrov Univerze v Ljubljani.