



KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI

Vabilo na delavnico

KDAJ

Četrtek, 11. 1. 2018
od 13.00 – 16.45

KJE

UL PEF
Sejna soba 026



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 9. 1. 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 pogledati na stres in svojo izkušnjo z njim z drugačne perspektive in pod strokovnim vodstvom.

Seznani se boste z nekaj učinkovitimi tehnikami obvladovanja stresa in zmanjševanje škode, ki jo lahko povzročil

- Čuječnost
- Dihalne tehnike
- Progresivna mišična relaksacija
- Vodena imaginacija
- ...

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.