****

**CV KLINIKA**

**KDAJ:** sreda, 28.9.2016

**URA:** 15.00-17.00

**KJE:** FDV, predavalnica 15

 

**KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI**

**UL PEDAGOŠKA FAKULTETA**

**ZA BODOČE PEDAGOŠKE DELAVKE IN DELAVCE**

**OBVLADOVANJE STRESA in**

Na delavnici boste imeli priložnost ozavestiti 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

**Vabilo na delavnico**

**KJE**

**UL PEF**

**Sejna soba 316**

**PRIJAVITE se na:**

sabina.znidarsic-zagar@uni-lj.si

**Rok prijave:**

do 19. 2. 2018

**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**

**KDAJ**

torek, 20. 2. 2018

od 15.30 – 19.15

**TEHNIKE SPROŠČANJA**

**Želite biti obveščen/a?**

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

Spletna stran: [www.kc.uni-lj.si](https://www.uni-lj.si/karierni_centri/predstavitev_za_studente/studenti/)

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