



Št. 722-1/2018-126

## KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI vabimo na delavnico za tutorje učitelje in študente

### Obvladovanje stresa in tehnike sproščanja



#### KDAJ

Sreda, 6. 2. 2019, ob 9.00



#### KJE

NTF, Snežniška, P-006



#### OBVEZNA PRIJAVA

do 29.1.2019

Se pri vsakdanjem življenju srečujete s stresom in napetostjo? Če bi želeli izboljšati prepoznavanje stresa pri sebi in se naučiti sodobnih pristopov k obvladovanju stresa, lepo vabljeni na delavnico **Obvladovanje stresa in tehnike sproščanja**.

#### Na delavnici bomo govorili o:

- kdaj smo v stresu in kakšne vrste stresa poznamo,
- ločevanju med zunanjimi in notranjimi vzroki za stres,
- telesnih, čustvenih in miselnih znakov stresa,
- neučinkovitih načinov obvladovanja stresa,
- učinkovitih načinov obvladovanja stresa,
- čuječnosti (kaj je in kako nam pomaga manjšati stres),
- povečanju lastne odpornosti na stres,
- naučili pa se bomo tudi različnih pristopov in tehnik za obvladovanje stresa: čuječnostne meditacije, dihalne tehnike, mišično sproščanje, imaginacija.

**Delavnica traja 5  
pedagoških ur!**

Delavnico bo vodila **Tina Jereb**, univ. dipl. komunikologinja in specializantka integrativne psihoterapije.

Dodatne informacije: Tina Premelč, [tina.premelc@ntf.uni-lj.si](mailto:tina.premelc@ntf.uni-lj.si), 041 358 994

Želite biti obveščen/a?

Prijavite se na naše novice preko obrazca na spletni strani.

