NOVA UNIVERZA

Delavnica z naslovom »Obvladovanje stresa in preprečevanje izgorelosti«

Kdaj: 14. marec 2023, ob 14. uri

Kje: spletna aplikacija Zoom

Trajanje: 3 pedagoške ure

Informacije o dogodku:
karierni.center@nova-uni.si

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Javni razpis za izbor operacij delno financira Evropska unija, in sicer iz evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2014-2020, prednostne osi: 10. Znanje, spretnosti in vseživljenjsko učenje za boljšo zaposljivost; prednostne naložbe: 10.1 Izboljšanje enakega dostopa do vseživljenjskega učenja za vse starostne skupine pri formalnih, neformalnih in priložnostnih oblikah učenja, posodobitev znanja, spretnosti in kompetenc delovne sile ter spodbujanje prožnih oblik učenja, tudi s poklicnim svetovanjem in potrjevanjem pridobljenih kompetenc, specifičnega cilja: 10.1.3 Spodbujanje prožnih oblik učenja ter podpora kakovostni karierni orientaciji za šolajočo se mladino na vseh ravneh izobraževalnega sistema.

Spoštovani!

V **torek, 14 marca 2023 ob 14.00** vas, Karierni center Nove univerze vabi na delavnico na temo **Obvladovanje stresa in preprečevanje izgorelosti,** ki bo potekalo preko spletne aplikacije Zoom. Predavanje bo izvedla Kaja Strniša iz podjetja BRST psihologija.

brst
PSIHOLOGIJA

V življenju se stresu ne moremo izogniti. Toda v današnjem času se zdi, da smo ljudje stalno podvrženi različnimi pritiskom, izgorelost in izčrpanost pa obiščeta vedno več posameznikov, ne glede na starost, spol in družbeni status. Zato je pomembno, da se naučimo prepoznavati znake negativnih učinkov stresa ter najdemo načine soočanja s situacijami, ki nas bremenijo in nam preprečujejo, da bi dobro živeli.

Vsebina delavnice:

- Prepoznavanje stresa – koliko sem dejansko pod stresom?
- Kaj se zgodi v telesu, ko smo pod stresom?
- Kako prepoznati negativne posledice stresa?
- Vse o izgorelosti: kaj je izgorelost in kako jo preprečimo, katere so stopnje izgorelosti in kako sploh vemo, če smo izgoreli?
- Odzivnost na stres – zakaj se drugače odzivamo na stres?
- Stresorji – kaj so in kako se z njimi soočamo?
- Misli – zakaj so pomembne in kako lahko s pravim miselnim pristopom lažje obvladamo stres?
- Čustva – kaj povzročijo zatrta čustva, kako jih prepoznamo in predelamo?
- Kaj pomeni čas zase?
- Kaj nas sprošča?
- Kako pri soočanju s stresom pomaga telesna aktivnost?
- Katera prehrana nam je lahko v pomoč pri lažjem obvladovanju stresa?
- Tehnike globokega sproščanja

Prijave zbiramo TUKAJ do vključno 13.3.2023.

Vljudno vabljeni!

Nova univerza
Delpinova ulica 18B
5000 Nova Gorica

T 05 338 44 99
E rektorat@nova-uni.si

www.nova-uni.si