

**Vabimo Vas, da se nam pridružite na predavanju z interaktivno delavnico z naslovom:**  
**STRES KOT MOTIVACIJA ZA SPREMEMBO ŽIVLJENJSKEGA SLOGA**

**Za začetek si odgovorite na naslednja pomembna življenjska vprašanja:**

**Dovolite, da STRES vpliva na Vaše življenje?**

**Si lahko predstavljate, da je STRES LAHKO TUDI MOTIVACIJA ZA SPREMEMBO ŽIVLJENJSKEGA SLOGA?**

**Ali je STRES mogoče obrniti v svoj prid?**

**Ste pripravljeni poskrbeti zase?**

**Se cenite, si sami izbirate pot?**

**Je stres postal del vas?**

**Ima stres samo negativen vpliv na nas / vas?**



**NE!**

Torej, negativen vpliv je mogoče spremeniti v pozitivnega ... **Pridete in se prepričajte, da je to mogoče!**

**Niste prepričani? Prepričajte se v nasprotno!**

Zakaj smo se odločili za vas pripraviti interaktivno delavnico s predavanjem o stresu?

**DANES SMO PREKOMERNO IZPOSTAVLJENI STRESU in TO NEGATIVNO VPLIVA NA NAŠE TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE,** zato vas vabimo, da se nam pridružite in se seznanite s strategijami kako prepoznati, obvladati stres ter se uspešno spopadati z njim.

**Zakaj bi se nam pridružili ali drugače - ugotovili kaj mi prinaša uspešno obvladovanje stresa?**

- manj utrujenosti
- delovno uspešnost
- osebno zadovoljstvo, miren spanec
- več energije, idej za nove »zmage«



**Iz programa:**

**1. Kaj je stres?**

- Kakšen je odziv našega telesa, ko smo pod stresom?
- Kako se kažejo drugi simptomi stresa?
- Je lahko stres naš notranji vzgib, naša motivacija?
- Kako obvladati in nadzorovati negativni stres in naše reakcije?
- Strategije spoprijemanja s stresom – kaj nam lahko pomaga?

**2. Kaj storiti, da bomo uspešni v boju proti stresu in ga spremenili v pozitiven vpliv na naše življenje ?**

- Delavnica - delo v skupini
- Kako vplivati na naše razpoloženje?
- Kako premagati stres?

**Način izvajanja:**

Interaktivna delavnica s predavanjem z možnostjo izmenjave izkušenj.

Predvideno število udeleženk / udeležencev: 10

Prijave bomo sprejemali do zapolnitve prostih mest. Po potrebi bomo razpisali dodaten datum za izvedbo delavnice.

### Predavateljica:

**Nataša Sorko**, univ. dipl. soc. ped., doktorska kandidatka, že 10 let vodi delavnice, ki pomagajo pri osebnostnem razvoju. Je avtorica številnih člankov in urednica zbornikov. Kot predavateljica sodeluje z različnimi poslovno-izobraževalnimi centri v Sloveniji.

### Kdaj?

**V petek, 18. oktobra 2013, od 9.00 do 13.00 ure.**

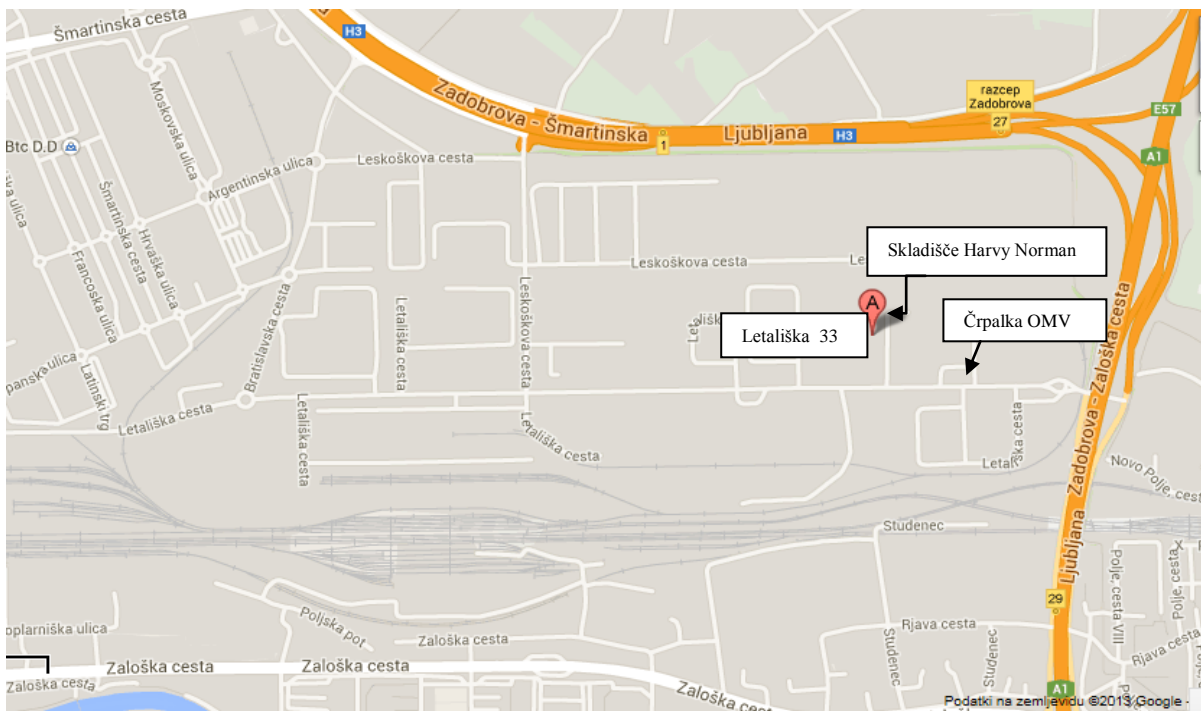
### Gradivo

Celotno gradivo Vam zagotovimo mi.

### Kje?

Strokovni seminar se bo izvajal v **Ljubljani**, na **Letališki cesti 33** v bližini BTC-ja (bližina skladišča Harvy Norman, Strabag...). **ZAGOTOVLJENO JE BREZPLAČNO PARKIRIŠČE.**

[https://maps.google.si/maps?q=tv+x&psj=1&bav=on.2,or.r\\_qf.&biw=1366&bih=584&bvm=pv.xjs.s.en\\_US.ciY8R2R6XC8.O&um=1&ie=UTF-8&hl=sl&sa=N&tab=wl&authuser=0](https://maps.google.si/maps?q=tv+x&psj=1&bav=on.2,or.r_qf.&biw=1366&bih=584&bvm=pv.xjs.s.en_US.ciY8R2R6XC8.O&um=1&ie=UTF-8&hl=sl&sa=N&tab=wl&authuser=0)



### CENA?

**CENA: 89,00€ (NISMO ZAVEZANCI ZA DDV, DDV NI OBRAČUNAN PO 94. ČLENU ZDDV)**

**Cena vključuje: gradivo, predavanje, delavnice, druge oblike interaktivnega dela in pogostitev v odmorih.**

**PRIJAVNICA (STRES KOT MOTIVACIJA ZA SPREMEMBO ŽIVLJENSKEGA SLOGA):**

Naziv naročnika: \_\_\_\_\_

Naslov: \_\_\_\_\_

Poštna številka in kraj: \_\_\_\_\_

Davčna številka: \_\_\_\_\_

Zavezanec za DDV: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Telefax: \_\_\_\_\_

GSM: \_\_\_\_\_

E-pošta: \_\_\_\_\_

***Prijava udeležencev:***

**Ime in priimek udeleženca:**

**Delovno mesto udeleženca:**

Ime in priimek udeleženca:	Delovno mesto udeleženca:

Pri prijavi več udeležencev istega naročnika vam priznamo dodaten popust in sicer:

- prijavljena vsaj 2 udeleženca 5%
- prijavljenih vsaj 5 udeležencev 10%
- bivšim udeležencem priznamo 10% popusta.

Prijavo nam posredujte najkasneje do **14. 10. 2013** po elektronski pošti [zsos.seminarji@gmail.com](mailto:zsos.seminarji@gmail.com) ali faxu **01 89 89 018**.

Za več informacij pokličite: **041 224 329**

**Kotizacijo vplačajte na račun: SI56 2900 0005 0392 521, sklic 00 18102013,**

**ZSZOS Letališka c. 33, Ljubljana**

**ID za DDV: 27529240**

**Hvala !**

**Prisrčno vabljeni!**

Pridružite se nam, ne bo vam žal!

**Želimo vam lep in uspešen dan!**

**Simona Morela, ekon.**

Strokovna sodelavka

**E-MAIL: [zsos.seminarji@gmail.com](mailto:zsos.seminarji@gmail.com)**

**V kolikor sporočil ne bi želeli več prejemati, nam pošljite e - pošto z besedo >**ODJAVA**<.**