

Vabilo na usposabljanje

PREPREČEVANJE ŠKODLJIVIH POSLEDIC STRESNEGA ŽIVLJENJA

Vsakdo potrebuje v življenju izzive, toda če postanejo preveliki in jih ni mogoče doseči, lahko povzročijo nevzdržen stres. Stres ljudi spodbuja in motivira. Toda če ga je preveč, povzroča neskladnost med nami in našim delom, nasprotujočimi zahtevami med našimi vlogami na delovnem mestu in zunaj njega ter neustrezno stopnjo nadzora nad delom in življenjem.

Da bi se temu izognili, mora vsak posameznik prepoznati dejavnike stresa in reakcije na stres. Mnogim dejavnikom stresa in njihovim posledicam se je mogoče izogniti ali jih prilagoditi, če delavci in delodajalci sodelujejo pri izboljševanju stanja.

Datum: 16. 5. 2013

Urnik: 11.00–15.30

Program:

- Predavanje 1: Preprečevanje škodljivih posledic stresnega življenja
- Predavanje 2: Koristi uporabe pustolovskega parka na zmanjšanje (posledic) stresa
- Obisk pustolovskega parka

Komu je namenjeno: Vsi profili

Lokacija: Hotel Šport, Otočec

Parkiranje: Na voljo je brezplačno parkiranje pri hotelu Šport.

Opombe: Število udeležencev je omejeno na 45.

Prijava: Prijave sprejemamo do 13. 5. 2013 na e-naslov andreja.florjancic@gzdbk.si.