

Z namenom preventive in motiviranja za ohranjanje zdravja na delovnem mestu

vabimo na predavanje z naslovom

SKRB ZA DOBRO POČUTJE NA DELOVNEM MESTU

Kako se zaščititi pred stresom na delovnem mestu

Za vse, ki vam veliko pomeni dobro počutje na delovnem mestu in bi želeli spoznati več o lastnem odzivanju na stres ter se želeli naučiti učinkovitih prijemov za soočanje s stresom.

Ker nam je ZDRAVJE vrednota. Dobro počutje na delovnem mestu je ključ do boljših rezultatov in večje učinkovitosti.

Pomen wellnessa je naučiti se živeti zdravo, jesti uravnoteženo, biti telesno aktiven in znati nadzirati stres.

Dr. Radovan Starc, specialist internist in kardiolog, pravi, da je kar 70 % vseh obiskov bolnikov pri zdravniku povezanih z boleznimi, ki izvirajo iz stresa. Preventiva je vsekakor boljše kot kurativa, vendar se ljudje tega pogosto zavemo šele tedaj, ko je že prepozno. Zato je dobro in prav, da razmislimo ter poskrbimo zase in svoje dobro počutje tudi na delovnem mestu.

- ▶ Kaj lahko v delovnem procesu postorimo sami, da bo stresa čim manj.
- ▶ Kaj storiti, ko se stres pojavi.
- ▶ Kako stres vpliva na naše telo in zakaj povzroča bolezni.
- ▶ Kako se zaščititi pred stresom in kakšen vpliv ima hrana na stres.

V prostorih Razvojno izobraževalnega centra Novo mesto
(Topliška cesta 2, 8000 Novo mesto), **19. 6. 2014, od 14.30 do 16.00.**

Udeležba na delavnici je brezplačna, ker je financirana s strani evropskih sredstev v okviru mednarodnega projekta Wellness – spretnosti za dobro počutje. Več o projektu na **spletni strani RIC-a** ali na mednarodni projektni spletni strani **www.wellnessllp.eu/si**.

Rok prijave je petek, 13. 6. 2014. Število mest je omejeno.
Prijave na povezavi.

Informacije:

Tina Strnad, RIC Novo mesto

07 393 45 52, 031 701 191 ali tina.strnad@ric-nm.si

Številka projekta: 527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG

Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije.

Vsebinska publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije.



ZA KOGA:

ZAKAJ:

IZ VSEBIN:

KJE in KDAJ:

KOTIZACIJA:

