



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Univerza v Ljubljani



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

722-1/2018-155

KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI

Vabilo na delavnico

KDAJ

torek, 5. 3. 2019
od 15.00 – 19.15

KJE

UL FSD
Topniška ul. 31
Predavalnica 5



UL FAKULTETI ZA SOCIALNO DELO

OBVLADOVANJE STRESA in

TEHNIKE SPROŠČANJA

PRIJAVITE SE

[TUKAJ](#)

Želite biti obveščen/a?

Prijavite se na naše novice,
pišite na kc@uni-lj.si!

Spletna stran: www.kc.uni-lj.si

Facebook: [Karierni centri UL](#)

Na delavnici boste imeli priložnost ozavestiti lastne vzroke in znake stresa ter svoje avtomatske reakcije na stresne dogodke.

Predvsem pa se boste naučili učinkovitih sprostitvenih tehnik, ki vam bodo po delavnici pomagale zmanjševati vsakodnevni stres. Spoznali boste:

- čuječnost
- dihalne tehnike
- progresivno mišično relaksacijo
- vodeno imaginacijo.

Delavnico bo vodila: **Tina Jereb**, univ. dipl. kom., specializantka integrativne psihoterapije

KONTAKT ZA VEČ INFORMACIJ

dr. Sabina Žnidaršič Žagar
sabina.znidarsic-zagar@uni-lj.si