



## KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI

Vabilo na delavnico

### KDAJ

Četrtek, 11. 1. 2018  
od 13.00 – 16.45

### KJE

UL PEF  
Sejna soba 026



## UL PEDAGOŠKA FAKULTETA

OBVLADOVANJE STRESA in

TEHNIKE SPROŠČANJA

ZA BODOČE PEDAGOŠKE DELAVKE IN DELAVCE

**PRIJAVITE** se na:

sabina.znidarsic-  
zagar@uni-lj.si

**Rok prijave:**

do 9. 1. 2018

**Želite biti obveščen/a?**

Prijavite se na naše novice,  
pišite na [kc@uni-lj.si](mailto:kc@uni-lj.si)!

Spletna stran: [www.kc.uni-lj.si](http://www.kc.uni-lj.si)

Facebook: [Karierni centri UL](https://www.facebook.com/Karierni-centri-UL)

Na delavnici boste imeli priložnost pogledati na stres in svojo izkušnjo z njim z drugačne perspektive in pod strokovnim vodstvom.

Seznani se boste z nekaj učinkovitimi tehnikami obvladovanja stresa in zmanjševanje škode, ki jo lahko povzročil!

- Čuječnost
- Dihalne tehnike
- Progresivna mišična relaksacija
- Vodena imaginacija
- ...

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  
030 641 640

**KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI**  
**KOMPAS NA VAŠI KARIERNI POTI**

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

V primeru premajhnega števila prijavljenih si pridržujemo pravico do odpovedi dogodka.

S prijavo na dogodek dovoljete fotografiranje in snemanje ter objave na socialnih omrežjih na profilu ter za druge potrebe promocije Kariernih centrov Univerze v Ljubljani.