



Delavnica SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Zdravstvenovzgojni center ZD Tržič vabi na:

Kdaj: **Uvodno srečanje - v sredo, 16.9. ob 16. uri** (1.skupina)
ob 18. uri (2.skupina)

Kje: **Predavalnica ZD Tržič** (vhod bo skozi garaže)

ZAKAJ SE UDELEŽITI DELAVNICE?

- ✓ Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja,
- ✓ pridobili boste znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja).

Stres je neizogiben del življenja. Vsak posameznik lahko doživlja stres popolnoma drugače, saj se vsi različno odzivamo na enake situacije. Stres nam lahko škoduje in negativno vpliva na naše duševno in telesno počutje. S tem pa se seveda poveča tveganje za razvoj različnih bolezni. Zato je zelo pomembno, da ga pravočasno prepoznamo in ga poskušamo preprečiti.

Delavnica je brezplačna, s seboj prinesite kartico zdravstvenega zavarovanja.



Blejska cesta 2
4290 TRŽIČ
Telefon: 04 598 22 32;
MOBI: 030/662-089
simona.kiphut@zd-trzic.si

!! OBVEZNO POTRDITE !! SVOJO UDELEŽBO NA:
(simona.kiphut@zd-trzic.si ali 030/662-089)

Simona Kiphut, dipl.m.s.