

Murska Sobota, 28.02.2019

V okviru projekta SPOT svetovanje Pomurje vas s partnerjem projekta Območno obrtno-podjetniško zbornico Murska Sobota in Območno obrtno-podjetniško zbornico Ljutomer vabimo na **brezplačno delavnico**

Kako obvladovati stres in povečati učinkovitost

ki bo

19. marca 2019, ob 17.00 uri
v prostorih OOOZ Ljutomer, Stari trg 3, Ljutomer.

Namen delavnice:

Danes bolj kot kdajkoli potrebujemo napotke, kako obvladovati in nadzirati neprestane pritiske in zahteve, ki so del našega vsakdanjega življenja.

Za dolgoročno in uspešno vodenje podjetja se morate uspešno spopadati tudi s stresom in pomagati svojim zaposlenim, da stres premagajo. Zadovoljen in sproščen uslužbenec pomeni uspešno podjetje.

Cilj delavnice:

Želite kreativno in učinkovito delovno okolje? Potem je potrebno poskrbeti za zadovoljne in sproščene uslužbenke, ki so srce vsakega uspešnega podjetja.

Na delavnici boste prejeli konkretna in praktična navodila, kako vplivati na situacije, da do stresa sploh ne pride. V primeru pa, ko do stresa pride, kako s tem stresom upravljati.

Najuspešnejši so tisti, ki se naučijo obvladovati svoje življenje s čim manj stresa, več optimizma in več kreativnosti.

Vsebina delavnice:

Na delavnici boste:

- ugotovili, kaj vam povzroča stres,
- prepoznali prve opozorilne znake prekomernega stresa,
- spoznali, kako se odzivate na stres,
- kako lahko zmanjšate svoje skrbi,
- osvojili strategijo za obvladovanje strahu,
- osvojili tehnike sproščanja, ki v trenutku prinesejo olajšanje,

- našli učinkovite rešitve za čustvene in praktične težave, ki jih povzroča stres,
- izvedeli, kako lahko zares imate več od življenja.

Delavnica je tudi priporočena za promocijo zdravja na delovnem mestu!

Delavnica bo trajala 2 uri.

Strokovna izvajalca:

Jelka in Drago Zorman iz podjetja EGUN Drago Zorman s.p., terapevta za zdravo in kakovostno življenje, NLP trenerja.

Prijave

Prijave sprejemamo do 15.3.2019 oz. do zapolnitve mest na mail: renata.stanko@ozs.si ali damjan.stibler@ozs.si oziroma na tel: 02/521 40 10 ali 02/585 15 80.

Delavnica je za udeležence brezplačna.

PRIJAVNICA

Ime in priimek:	
Podjetje/institucija:	
Naslov:	
Starost podjetja (nad ali pod 5 let):	
Kontakt, e-pošta:	

S prijavnico dajete privolitev, da se vaši osebni podatki hranijo za namene delavnice dne 19. 3. 2019. Z evidentiranjem na prezenčno listo udeleženih pa dovoljujete, da se podatki obdelujejo za namene izvajanja in spremljanja evropskega projekta/operacije SPOT svetovanje Pomurje, ki se izvaja v času od 1.1.2018 do 31.12.2022. Za izkazovanje izvajanja operacije SPOT svetovanje Pomurje bo izvedba delavnice fotografirana, zato v kolikor želite, da iz samega slikovnega materiala ne boste prepoznani, imate možnost, da predlagate anonimizacijo vaše prepoznavnosti. Podatki se ne bodo iznašali v tretje države. Upravljavac zbranih osebnih podatkov je Območna obrtno-podjetniška zbornica Murska Sobota, Lendavska ulica 33, 9000 Murska Sobota.