

## KAKO V SKRBI ZA DRUGE POSKRIBETI ZASE

Kako v skrbi za druge poskrbeti zase je učna delavnica **Mediacijskega centra ZD Ljubljana**.

**KOMU JE NAMENJENA:** zaposlenim v zdravstvu in vsem ostalim, ki želijo povečati učinkovitost pri izbiri zdravja zase

**POTEK IN VSEBINA USPOSABLJANJA:** V programu usposabljanja, ki je praktično naravnano, udeleženci pridobijo ustrezna znanja in spretnosti, kako načrtovati izboljšanje zdravja in dobrega počutja. Udeleženci bodo pridobili vpogled v lastno učinkovitost glede sposobnosti in motiviranosti za izvedbo sprememb za namen boljšega zdravja. Spoznali bodo pomen in možnosti zdravega prehranjevanja, vključevanja gibalnih navad in tehnik sproščanja.

### PROGRAM STROKOVNEGA SREČANJA:

ČASOVNICA	VSEBINA	NAČIN IZVEDBE
7.30-8.00	Registracija udeležencev	
8.00-9.15	Načrtovati zdravje Aktivno življenje Prekinjanje sedenja na delovnem mestu	<b>predavanje, delavnica</b>
9.15-9.30	Odmor	
9.30-10.45	Gibalne navade in telesna dejavnost Vnašanje energije, da zmoremo obremenitve S sprostitvijo do boljšega počutja	<b>predavanje, delavnica</b>
10.45-11.00	Odmor	
11.00-12.30	Prednosti zdravih obrokov Lastni izbor sprostitvenih strategij Individualiziran način uporabe sprostitvenih dejavnosti	<b>predavanje, delavnica</b>
12.30-13.00	Zaključek	

**ČAS TRAJANJA MODULA:** 7.30-13.00

**KRAJ IZVEDBE MODULA:** Mediacijski center ZD Ljubljana, Aškerčeva 4, 1000 Ljubljana

**CENA MODULA:** Kotizacija na učni delavnici znaša 180 EUR z DDV.

Kotizacijo je potrebno poravnati po izstavitvi računa v valutnem roku.

**PRIJAVA NA MODUL: KLIK**

Število prijav je omejeno na 12 udeležencev.

Udeležba na modulu se šteje za strokovno izobraževanje. Seminar je pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije ovrednoten z 1 točko ter pri Zdravniški zbornici s 4,5 točkami.

**DODATNA VPRAŠANJA IN INFORMACIJE:**

Mediacijski center ZD Ljubljana

Aškerčeva ulica 4, 1000 Ljubljana, II. nadstropje, soba št. 209

Vodja Mediacijskega centra: Romana Zupan, dipl. m. s., mediatorica

Tel.: +386 1 2007 643

GSM: +386 31 697 800

E-pošta: [mediacijski.center@zd-lj.si](mailto:mediacijski.center@zd-lj.si)

Ljubljana, 1. 3. 2021