

ŽIVETI ZDRAVO – S SPREMEMBAMI DO BOLJŠEGA POČUTJA

Mediacijski center ZD Ljubljana organizira delavnico Živeti zdravo – s spremembami do boljšega počutja.

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

POTEK IN VSEBINA USPOSABLJANJA: Izobraževanje bo potekalo v obliki učne delavnice z aktivnim sodelovanjem udeležencev, v kateri se bodo prepletale različne vsebine telesnega in duševnega zdravja. Udeleženci bodo pridobili uporabna znanja o telesni aktivnosti in priporočila ter nasvete za zdravo prehranjevanje na delovnem mestu. Spoznali bodo vpliv stresa in se ga naučili obvladovati z različnimi tehnikami sproščanja. **Namen izobraževanja** je pomagati udeležencem, da bodo s pridobljenimi znanji in veščinami vnesli eno ali več sprememb v svoj dosedanji življenjski slog in ga tako oplemenitili.

PROGRAM STROKOVNEGA SREČANJA:

| ČASOVNICA | VSEBINA | NAČIN IZVEDBE |
|-------------|---|-----------------------|
| 7.30-8.00 | Registracija udeležencev in spoznavni krog | |
| 8.00-10.00 | 1. SKLOP Ali si sploh želim sprememb - katere, kdaj, koliko? Hrana, ta vsakdanja! S telesno aktivnostjo razgibam telo, uživam in ohranjam kondicijo | učna delavnica |
| 10.00-10.30 | Odmor | |
| 10.30-12.30 | 2. SKLOP Ta presneti stres! Naučimo se ga obvladovati z različnimi tehnikami sproščanja | učna delavnica |
| 12.30-13.00 | Zaključek in evalvacija | |

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 in jo je potrebno poravnati po izstavitvi računa v valutnem roku.

PRIJAVA NA MODUL: [KLIK](#)

Udeležba na modulu se šteje za strokovno izobraževanje. Seminar je v postopku licenčnega vrednotenja pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije ter Zdravniški zbornici Slovenije.

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.: 01 2007 643

GSM: 031 697 800

E-pošta: mediacijski.center@zd-lj.si

Ljubljana, 1. 3. 2021