

## 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	<b>1. SKLOP</b> Ali si sploh želim sprememb - katere, kdaj, koliko? Hrana, ta vsakdanja! S telesno aktivnostjo razgibam telo, uživam in ohranjam kondicijo	<b>učna delavnica</b>
10.00-10.30	Odmor	
10.30-12.30	<b>2. SKLOP</b> Ta presneti stres! Naučimo se ga obvladovati z različnimi tehnikami sproščanja	<b>učna delavnica</b>
12.30-13.00	Zaključek in evalvacija	

**ČAS TRAJANJA MODULA:** 7.30-13.00

**KRAJ IZVEDBE MODULA:** Mediacijski center ZD Ljubljana, Metelkova ulica 9, 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 pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije ovrednoten s 3 točkami ter pri Zdravniški zbornici z 2 točkama.

**DODATNA VPRAŠANJA IN INFORMACIJE:**

Mediacijski center ZD Ljubljana

Metelkova ulica 9 ,1000 Ljubljana

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

GSM: 031 697 800

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

Ljubljana, 1. 6. 2022