

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, 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., mediatorica

GSM: 031 697 800

E-pošta: mediacijski.center@zd-lj.si

Ljubljana, 1. 6. 2022