

SPOT svetovanje Obalno-kraške regije **organizira brezplačno delavnico**

»Zdrav način življenja podjetnika za doseganje boljših poslovnih rezultatov«

V SREDO, 19.09.2018 ob 10:00

v prostorih Primorske gospodarske zbornice, Ferrarska ulica 2 (Ogrlica), 6000 Koper

ali

V SREDO 26.09.2018 ob 10:00

v prostorih Območne obrtno-podjetniške zbornice Sežana, Kraška ulica 6, 6210 Sežana

Delavnica je brezplačna!

Čas trajanja je predvidoma 2 šolski uri.

Vsebina delavnice:

- Pomen zdravja in vpliv optimalnega počutja na naše življenje.
- Zdrava prehrana - kaj je to?
- Pomen in vloga gibanja danes.
- Prehrana na delovnem mestu.
- Gibanje na delovnem mestu.

Na delavnici "Zdrav način življenja podjetnika za doseganje boljših rezultatov" se boste seznanili s preprostimi usmeritvami in nasveti, z uporabo katerih boste optimizirali svoje počutje in rezultate na področju, s katerim se ukvarjate. Spregovorili bomo o zdravem življenjskem slogu, v povezavi s prehrano in gibanjem, ter se dotaknili številnih področjih, ki so neposredno vezana na doseganje optimalnega zdravja in živosti. Delavnico bo, v okviru Društva zdrav podjetnik, vodil **Hrvatini Jan**, dolgoletni trener borilnih veščin in fitnesa, maser, gibalni entuziast in še marsikaj več.

Prijave sprejemamo na: **petra.weber@ozs.si ali 05 62 02 851 za delavnico v Sežani**

spot.obalnokraske@gmail.com za delavnico v Kopru

Pri prijavi prosimo navedite, ali se prijavljate na delavnico v Sežani ali v Kopru.