

BREZPLAČNA DELAVNICA

Z MANJ STRESA DO BOLJŠEGA SPANJA

TOREK, 12.01.2021 | 10.00 - 12:30 | ZOOM



PROGRAM DELAVNICE:

10:00-10:15 - UVODNI POZDRAV

SPOT SVETOVANJE OBALNO-KRAŠKE REGIJE

10:15-10:45 - BREZPLAČNI UKREPI PROJEKTA STAR-VITAL

IZR. PROF. DR. KLEMEN ŠIROK, UP FVZ

10:45-11:30 - STRES NA DELOVNEM MESTU

DOC. DR. ANA ARZENŠEK, UP FM

11:30-11:45 - AKTIVNI ODMOR

11:45-12:30 - SPANJE OD A DO Ž

DARINKA RADOJA, BIOPSIHOLOGINJA, UP FAMNIT

PRIJAVE

DO 11.01.2021

SPLETNA PRIJAVNICA

INFO: 05/ 662 58 34

SPOT.OBALNOKRASKE@GMAIL.COM



SLOVENSKA
POSLOVNA
TOČKA



REPUBLIKA SLOVENIJA



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD ZA
REGIONALNI RAZVOJ

UKREPI PROJEKTA STAR-VITAL, dr. Klemen Širok:

Predstavljeni bodo brezplačni ukrepi projekta STAR-VITAL, ki jih lahko podjetje uporabi kot spodbudo, da tako vodstvo kot zaposleni skupaj pričnejo spreminjati navade in stopijo na pot izboljšane skrbi za lastno vitalnost.

STRES NA DELOVNEM MESTU, doc. dr. Ana Arzenšek:

Spregovorili bomo o tem kaj je stres, spoznavali lastne stresne vzorce. Govorili bomo o naši učinkovitosti v času, kadar smo pod stresom, o odnosu do sebe in občutku stresa. Predstavili bomo pomembne vidike upravljanja s časom, kako odlašanje z obveznostmi prispeva k stresu in katere druge osebne značilnosti in značilnosti delovnih nalog prispevajo k stresu. Spregovorili bomo o seznamih aktivnosti, o postavljanju prioriternih nalog, spremljanju dnevnega cikla nalog. Spoznali bomo organizacijske pristope k stresu ter se učili čuječnosti za lažje spoprijemanje s stresom.

SPANJE OD A do Ž, Darinka Radoja, biopsihologinja:

Predstavljeno bo zakaj je spanjem pomembno, funkcije spanja, cirkadiani ritem, kaj se dogaja z našim telesom med spanjem, posledice pomanjkanja spanja, zakaj premalo spimo in kako pomanjkanje spanja vpliva na naše življenje. Podani bodo napotki, kako do boljšega spanja, ukrepi za boljše spanje, dnevnik spanja.