

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

»Pazi, da ne pregoriš«

v **PONEDELJEK, 30. maja 2022 od 9. do 12. ure,**
preko spletnega orodja **ZOOM.**

Delavnica je BREZPLAČNA!

V pretirano delo, ki se mentalno tudi zares nikoli ne zaključi, smo se podali vsi na podjetniški poti. Zato je prav za nas pomembno zavedanje o obstoju te kronične bolezni, predvsem pa zavedanje, da s preventivo pred izgorelostjo, veliko pozitivnega naredimo tudi za svoje poslovanje. Odpočiti in sproščeni, smo kreativnejši, boljši sogovorniki in modrejši vodje.

Komu je delavnica namenjena?

Delavnica je namenjena potencialnim podjetnikom in MSP, ki želijo v tem hitrem tempu življenja pravočasno prepoznati simptome, ki vodijo v izgorelost, se jim pravočasno izogniti, ter tako uspešno voditi svoje podjetje preko ovir in težav.

PROGRAM DELAVNICE:

9:00 - 12:00

- Za kaj v resnici gre, ko govorimo o izgorelosti? – Več kot utrujenost.
- Sem tudi jaz na poti do izgorelosti? - Prepoznavanje vzorcev in čustvenih stanj, ki vodijo v izgorevanje.
- Tri faze izgorelosti, kako jih ločimo? – Čustveno, psihično in fizično počutje skozi faze obolevanja.
- Preventiva in ukrepanje ob spopadanju z izgorelostjo – Kaj lahko storimo sami?
- Kompleksno stanje – kompleksen pristop! - Celosten pristop, ali konkretna, naravna samopomoč (vaje, dihalne tehnike, akupresurne točke, sproščanje, zeliščna medicina in drugi naravni pristopi).

Delavnico bo izvedla Anja Sterle. Anje je naturopatinja s svojim studiem Suo Tempore v Sežani, kjer se z različnimi naravnimi pristopi posveča dobremu počutju, zdravju in osebni rasti svojih klientov. Pri svojem delu uporablja kraniosakralno terapijo, Akupunkturno masažo po Penzlu, floriterapijo (Bachove in Avstralske cvetne esence), fitogemo terapijo, oligo terapijo in druge metode, ki osebo povrnejo v stanje ravnovesja na fizičnem, psihičnem, emocionalnem ali energijskem nivoju. Podjetja in druge organizacije jo najemajo za izvajanje delavnic na temo preventive na delovnem mestu, v Suo Tempore pa organizira ali vodi zanimive večere, katerih tematike se dotikajo zdravja v najširšem

smislu. Pred več kot desetimi leti je postala licencirana inštruktorica dinamične meditacije Kinergy, kar jo je postavilo tja kjer danes mora biti.

Sledite ji lahko na Fb profilu: Suo Tempore Instagramu: Suo Tempore_naturopatija ali Spletni strani: www.suotempore.si

Potek delavnice:

Delavnica bo potekala v ON-LINE obliki v živo med 9.00 in 12.00 preko spletne aplikacije ZOOM.

Povezavo za spremljanje delavnice vam bomo poslali na vaš e-mail naslov, dan pred dogodkom.

Število mest je omejeno!

Prijave: Prijave na delavnico zbiramo najkasneje **do petka, 27. maja 2022 oz. do zasedbe prostih mest** preko spletne prijavnice: <https://forms.gle/paN5H4g1CCfU5eMm8>

Dodatne informacije: SPOT Svetovanje Obalno–kraške regije, **Petra Weber**, 05 62 02 851, e-pošta: petra.weber@ozs.si.