****

**CV KLINIKA**

**KDAJ:** sreda, 28.9.2016

**URA:** 15.00-17.00

**KJE:** FDV, predavalnica 15

 

**KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI**

**UL PEDAGOŠKA FAKULTETA**

**ZA BODOČE PEDAGOŠKE DELAVKE IN DELAVCE**

**OBVLADOVANJE STRESA in**

Na delavnici boste imeli priložnost pogledati na stres in svojo izkušnjo z njim z drugačne perspektive in pod strokovnim vodstvom.

Seznanili se boste z nekaj učinkovitimi tehnikami obvladovanja stresa in zmanjševanje škode, ki jo lahko povzroči!

* Čuječnost
* Dihalne tehnike
* Progresivna mišična relaksacija
* Vodena imaginacija
* …

Delavnico bo vodila:

**Tina Jereb,** univ. dipl. kom., specializantka integrativne psihoterapije

**Vabilo na delavnico**

**KJE**

**UL PEF**

**Sejna soba 026**

**PRIJAVITE se na:**

sabina.znidarsic-zagar@uni-lj.si

**Rok prijave:**

do 9. 1. 2018

**KONTAKT ZA VEČ INFORMACIJ**

**dr. Sabina Žnidaršič Žagar**

sabina.znidarsic-zagar@uni-lj.si

030 641 640

**KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI**

**KOMPAS NA VAŠI KARIERNI POTI**

**KDAJ**

Četrtek, 11. 1. 2018

od 13.00 – 16.45

**TEHNIKE SPROŠČANJA**

**Želite biti obveščen/a?**

Prijavite se na naše novičke, pišite na kc@uni-lj.si!

Spletna stran: [www.kc.uni-lj.si](https://www.uni-lj.si/karierni_centri/predstavitev_za_studente/studenti/)

Facebook: [Karierni centri UL](https://www.facebook.com/KarierniCentriUL/)