

# VABILO

SPOT svetovanje Jugovzhodna Slovenija s koordinacijo RIC Bela krajina, vabi na delavnico:

## Motivacija in stres

v sredo, 24. oktobra 2018, ob 12.00 uri

v predavalnici Podjetniškega inkubatorja Bela krajina, Ulica heroja Starihe 19, 8340 Črnomelj.

**Izvajalka: Helena Žitnik, PromoVita, Helena Žitniks.p. | [www.PromoVita.net](http://www.PromoVita.net)**

Izvajala mednarodno priznane in certificirane programe izobraževanja za osebno odličnost s področja nevrolingvističnega programiranja (NLP Diploma, NLP Praktik, NLP Mojster Praktik), delavnice in izobraževanja za posameznike in podjetja s področja komunikacije, upravljanja stresa in skrbi za lastno zdravje in dobro počutje (obvladovanje stresa, gibanje in zdrava prehrana).

Skozi NLP treninge na poti do NLP Trenerke je spoznala, kako deluje um in se naučila upravljati sebe, svoje mišljenje, vedenje in čustvovanje ter spoznala tudi orodja za obvladovanje stresa.

**Obravnavana tematika delavnice :**

### 1/ Motivacija

V tem delu udeleženci spoznajo najpogostejše vzroke nemotiviranosti, ki delujejo kot voda na motivacijski ogenj: slabe izkušnje, skrbi tipa »kaj pa če mi ne uspe«, kritiziranje, obsojanje, negativne govornice, občutek nesmisla in nepomembnosti, pomanjkanje informacij in znanja. Kaj je motivacija?

- Temelj oz. ogrodje motivacije
- Zakonitosti motivacije
- Najpogostejši vzroki nemotiviranosti in „zdravila“ zanje

### 2/ Stres

V drugem delu delavnice udeleženci spoznajo temeljna znanja o stresu skozi praktično vajo. Živahno bo in zanimivo! Izpostavljeni bodo nadzorovani in usmerjeni osebni izkušnji, v kateri se postopno povečuje stopnja stresa.

- Kaj je stres? Kako ga prepoznam?
- Kaj vse povzroča stres v delovnem okolju?
- Upravljanje stresa
- Kaj lahko storim kot posameznik? Kaj lahko storim kot delodajalec?

Delavnica traja 3 ure in je za vse udeležence **brezplačna**.

**Prijave:**

Prijavite se čim prej oz. najkasneje do 18.10.2018 na tel: 040/122-872  
ali e-pošti: [peter.ambrozic@ric-belakrajina.si](mailto:peter.ambrozic@ric-belakrajina.si)

Facebook - dogodek : <https://www.facebook.com/events/2522055657819728/>

*Naložbo financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.*