



Brezplačno učenje zaposlenim in brezposelnim od 2018 do 2022 omogočata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Aktivno v boj proti stresu – 40 ur.

Kaj želimo doseči?	Kaj bomo delali?	Kdo se lahko vključi v program?
<ul style="list-style-type: none"> - Naučiti vas prepoznavati stopnjo obremenjenosti ter različne stresorje, ki vplivajo na vas. - Usposobiti vas za uporabo različnih tehnik, metod in strategij za preprečevanje negativnih učinkov stresa. - Spodbuditi vas, da se z uporabo naučenih strategij osvobodite telesnih in čustvenih napetosti, dvignete odpornost proti stresu ter izboljšate svoje počutje. - Spodbuditi vas k prevzemanju odgovornosti za lastno zdravje in počutje ter vas usmeriti k razvijanju zdravega življenjskega sloga. 	<ul style="list-style-type: none"> - Naučili se boste prepoznavati stopnjo obremenjenosti pri samem sebi ter definirati najpogostejše stresorje s katerimi se soočate. - Naučili se boste, kako s pomočjo različnih tehnik, metod in strategij za obvladovanja stresa v svoje življenje vnesti več umirjenosti, harmonije in pozitivne naravnosti. - Spoznali boste različne telesne, sprostitvene in dihalne vaje, s pomočjo katerih se lahko znebite telesnih in čustvenih napetosti, okrepite odpornost proti stresu ter izboljšate svoje počutje. - Naučili se boste, kako skladno s svojim življenjskim slogom v svoj vsakdan vključiti naučene tehnike, metode in druge aktivnosti za preprečevanje stresa. - Na tečaju boste imeli priložnost, da поблиže in bolj celovito spoznate sebe, razvijete boljši stik s svojim telesom ter izboljšate vašo samopodobo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Program je namenjen zaposlenim in brezposelnim, ki so starejši od 45 let, pri čemer imajo prednost osebe s končano največ srednjo (poklicno) šolo in tisti, ki se v projekt vključujejo prvič. - Pogoji za zaključek programa je vsaj 80 % aktivna udeležba.