

## IZOPOP 2019: ADIJO STRES

**Kdaj:** SREDA, 13. 2. 2019 ob 17.00

**Kje:** učilnica na SGGOŠ v Ljubljani

### Opis delavnice:

Vsakodnevne informacije in situacije procesiramo z različnimi deli možganov, med njimi velik del prevzame amigdala, starejši del možganov, kjer se procesirajo čustva. Čeprav bi si verjetno želeli ali si morda mislimo, da lahko vse informacije iz okolja procesiramo razumsko, se v ozadju odvija veliko bolj kompleksen proces. Prav zato je upravljanje s stresom v moderni družbi tako nepredvidljiv in težak proces.

Teme, ki jih bomo spoznavali na delavnici:

- Definicija stresa, njegova funkcija in način, kako nastane.
- Telesni in psihološki znaki stresa (dinamika v možganih).
- Notranji in zunanji stresorji, kateri so in kako vplivajo na nas.
- Čuječnost, definicija, dokazana uporabnost iz raziskav in vaje v praksi.
- Predstavitev sprostitvenih tehnik in vaje v praksi.
- Kognitivna vaja iz kognitivno vedenjske terapije.

### O trenerki:

**Staša Jager** je magistrica sociologije - smer Upravljanje s človeškimi viri in znanjem in edukantka integrativne psihoterapije. Na Zvezi Škis pa je trenerka že od leta 2013.

Na delavnico se lahko prijavite preko povezave: <https://goo.gl/z3SxrF>

Prijave so odprte do nedelje, 10. 2. 2019, do 20. ure. Po tem datumu prijave in odjave od delavnice ne bodo več mogoče. Če se želite odjaviti od delavnice, nam to prosim sporočite na [izobrazevanje@skis-zveza.si](mailto:izobrazevanje@skis-zveza.si).

Za vsa vprašanja nam pišite na [izobrazevanje@skis-zveza.si](mailto:izobrazevanje@skis-zveza.si).

Se vidimo na delavnici!

Odbor za izobraževanje Zveze ŠKIS

