



**Idrijsko -
Cerkljanska
razvojna
agencija
d.o.o. Idrija**

Idrijsko-Cerkljanska razvojna agencija vas vabi k vpisu v 40-urni izobraževalni program

ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Če ne JAZ, potem KDO? Če ne ZDAJ, potem KDAJ?

Na delavnici se boste udeleženci spoznali s pomenom dobrega počutja posameznika, ter kako lahko počutje vpliva na same odnose doma, v službi in na učinkovitost, tako na delovnem mestu, kot v življenju nasploh. Predavateljica vas bo skozi svojo življenjsko zgodbo tudi naučila, kako odpraviti slabe navade, uravnati svojo prehrano in v svoj vsakdan uvesti rekreacijo.

Obdelali bomo teme, kot so osebni test, kolo življenja (kje sem na področju odnosov, prijatelji, služba, denar, teža,...), spoznali 6 metod (meditacija, EFT, afirmacija, vizualizacija, deklaracije,...), kako si lahko sami pomagata, »vision board«, zakon privlačnosti, hvaležnost, naredili načrt, pripravili slastne in hitre sladice ter se ukvarjali z rekreacijo.

Skupina: od 12 do 15 oseb.

Lokacija: učilnica ICRUM na ICRA, Mestni trg 2, Idrija (2. nadstropje)

Potek: prvo srečanje bo v sredo, 27. 02. 2019, ob 16.00 uri. Delavnica obsega 7 srečanj in bo potekala ob sredah med 16.00 in 20.00 uro.

Predavateljica: Maja Golob

Ciljna skupina: v izobraževalni program se lahko vključijo zaposleni, samozaposleni, brezposelni ali kmetje. Prednost pri vpisu imajo starejši od 45 let.

Udeležba je **BREZPLAČNA**, zato ne omahujte in izkoristite priložnost.

Za več informacij in prijavo nas pokličite na **05 37 43 913** ali nam pišite na izobrazevanje@icra.si. Prijave zbiramo do zasedbe prostih mest.

Pridružujemo si pravico do prestavitve začetka ali odpovedi programa, če se nanj prijavi manj kot 12 udeležencev oziroma oz. če v skupini ni dovolj udeležencev iz prednostne skupine.

Obveščamo vas, da s prijavo (telefonsko ali preko elektronskega naslova) potrjujete, da ste s seznanjeni, da ICRA d.o.o. Idrija v skladu z zakonodajo o varovanju osebnih podatkov zbira, obdeluje in hrani vaše osebne podatke za namen organizacije in izvedbe izobraževalnega programa, vodenja evidenc in statistične obdelave, izdelave dokumentov in poročanja pristojnemu ministrstvu oziroma drugim nadzornim organom.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



»Operacijo Razvijanje temeljnih in poklicnih kompetenc (2018-2022) delno financirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2014-2020, prednostna os: 10. Znanje, spretnosti in vseživljenjsko učenje za boljšo zaposljivost«.