

**Idrijsko-Cerkljanska razvojna agencija d.o.o. Idrija
vas vabi na delavnico**

STRES – POGOSTI SPREMLJEVALEC PODJETNIKA

Podjetniško okolje je hitro spremenljivo in velikokrat nepredvidljivo, od podjetnikov pa se pričakuje hitro reagiranje na nove izzive. Vsakodnevno so izpostavljeni različnim obveznostim, sprejemanju pomembnih odločitev, skrbi o prihodnosti podjetja ter soočanju z različnimi ovirami. Od podjetnikov se običajno pričakuje, da sami rešujejo probleme, večina pa pri tem pozabi nase in se ne zavedajo posledic, ki jih stres pušča na njihovem zdravju. Na delavnici boste izvedeli, kako preprečiti ali vsaj omiliti negativne posledice, ki jih pogosto prinaša podjetništvo kot način življenja.

Kdaj: torek, 24. 9. 2019 ob 17. uri

Kje: Coworking Idrija, Arkova ulica 43, Idrija

VSEBINA SEMINARJA:

- **Kaj je stres** - definicija stresa, evolucijski pomen stresa, kateri sistemi se aktivirajo ko smo pod stresom (sindrom splošne prilagoditve)
- **Zdravstveni vidiki stresa** - kdaj je stres negativen dejavnik / v osnovi je lahko pozitiven dejavnik, zdravstvene posledice neobvladanega stresa, kako se stres kaže / znaki in simptomi, izgorelost, stres chart / stopnje
- **Kako se spopadati s stresom** - farmakološki vidik, sprostitvene tehnike / dihanje s prepono, joga, mindfulness, poznavanje samega sebe / odmik od stresnega dejavnika
- **Praktični prikaz postopkov oživljanja (reanimacija)**

Predavatelj:

Matej Valentinčič, dr.med., specialist interne medicine, zaposlen v Splošni bolnišnici dr. Franca Derganca Nova Gorica, kjer pokriva področje srčnega popuščanja.

Prijave in dodatne informacije: za udeležbo na predavanju je potrebna predhodna prijava na e-mail tina.lisac@icra.si ali 040 315 335. Prijave zbiramo do zasedbe prostih mest. Seminar je za udeležence **brezplačen**.

Vljudno vabljeni!