



**ZDRAVSTVENI DOM
DR. ADOLFA DROLCA
MARIBOR**
UČNI ZAVOD



Vabita na predavanje z učno delavnico na temo izgorelosti in tehnik sproščanja

Kdaj: četrtek, 12.6.2025, ob 16:00

Lokacija: prostori DMSBZT Maribor, Ul. Heroja Jevtiča 5 Maribor

16:00-16:45 Izgorelost, Petra Žula, mag.psih., Center za krepitev zdravja – zdravstveni dom
dr. Adolfa Drolca Maribor

16:45-17:30: Učna delavnica: Tehnike sproščanja, Petra Žula, mag.psih., Center za krepitev
zdravja – zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

Vsebina učne delavnice:

v Centru za krepitev zdravja – CKZ Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor izvajamo aktivnosti in programe, ki vam lahko pomagajo pri prvih korakih uvajanja pozitivnih sprememb na področju zdravja.

Na delavnici bomo razbijali mite o izgorelosti, prepoznavali ločnice med delovno izčrpanostjo in izgorelostjo ter se podučili o pogostosti in dejavnikih tveganja za izgorelost. Delavnico bomo nadgradili s tehnikami sproščanja – metodami za sproščanje in nižanje stresnega odziva.

Prijave: www.dmsbzt-mb.si do zasedbe prostih mest

Delavnica je za člane DMSBZT brezplačna.

Vljudno vabljeni!

Danijela Pušnik, koordinator za alternativne, komplementarne in integrativne pristope pri
društvu

Za vas pripravljamo zanimive učne delavnice in sproščena druženja s področja naravnih pristopov za ohranjanje in izboljševanje zdravja ter interesnih dejavnosti, ki jih bomo sproti objavljali na spletni strani društva www.dmsbzt-mb.si in obdobjno v informativnem glasilu Utrip, zato vas vabimo, da nas spremljate še naprej.