



in



Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

Ulica talcev 9, 2000 Maribor

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

Predavateljica: Petra Žula, mag.psih., Center za krepitev zdravja – zdravstveni dom dr.
Adolfa Drolca Maribor

Kdaj: četrtek, 13. 11. 2025, ob 16:00

Lokacija: sedež DMSBZT Maribor

Trajanje: 1,5h

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

Delavnica je za člane DMSBZT brezplačna.

Vsebina učne delavnice:

v Centru za krepitev zdravja – CKZ 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.

Časovna opredelitev:

16:00-16:45: predavanje in diskusija o izgorelosti

16:45-17:30: tehnike sproščanja

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 sprotno objavljali na spletni strani društva www.dmsbzt-mb.si
in obdobjno v informativnem glasilu Utrip,
zato vas vabimo, da nas spremljate še naprej.