

Projekt ROAD3P sofinancirata Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije ter Evropska unija – NextGenerationEU.

RMA Networking
Inštitut za narodnostna vprašanja
Erjavčeva cesta 26, 1000 Ljubljana



Otresi se stresa!

27. 5. 2024

**Gnezdo, Center sonaravne gradnje
Štula 10, Ljubljana**

PROGRAM

9.45	Prihod in registracija
10.00	RAZUMEVANJE STRESA: kaj je stres, stresni odziv, vpliv stresa na telo, psiho in vedenje Helena Žitnik
11.30	Odmor
12.00	STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S STRESOM: Kaj lahko naredim kot posameznik? Praktični napotki in ideje HITRE ANTISTRESNE TEHNIKE (1. del) Helena Žitnik
13.30	Kosilo
14.15 (do 15.15)	HITRE ANTISTRESNE TEHNIKE (2. del) Helena Žitnik

O izvajalki

Helena Žitnik

Univ. dipl. ekon., INLPTA NLP trenerka, predavateljica, učiteljica hatha joge



Sem univ. dipl. ekonomistka z 20 let izkušenj na področju marketinga, tržnega komuniciranja, odnosov z javnostmi in internega komuniciranja v različnih podjetjih. Svoje znanje in izkušnje sem pridobivala v proizvodnih in storitvenih dejavnostih, na B2C in B2B področju, v slovenskem in mednarodnem poslovnem okolju. V zadnjem desetletju delujem kot samostojna podjetnica. Kot NLP Trener (NLP oz. nevrolingvistično programiranje je ena najbolj priznanih šol komuniciranja) izvajam delavnice in izobraževanja za posameznike in podjetja s področja mehkih veščin (komunikacija, odnosi, osebna rast) ter skrbi za lastno zdravje in dobro počutje (obvladovanje stresa, sprostitvene tehnike, gibalne delavnice).

Stres dobro poznam z več vidikov. Vrsto let sem bila izpostavljena pritiskom narediti vedno več in bolje. Odlične izkušnje stresa, včasih tudi neprijetne, ki me danes bogatijo. Skozi NLP treninge na moji poti do NLP Trenerke sem spoznala, kako deluje moj um in se naučila upravljati sebe, svoje mišljenje, vedenje in čustvovanje ter spoznala tudi orodja za obvladovanje stresa.

Danes se kot učiteljica hatha joge vsakodnevno srečujem z ljudmi v stresu in uporabljam najrazličnejše tehnike za ublažitev učinkov stresa. Vodim tečaje joge in delavnice s sorodnimi vsebinami. Starodavna jogijska znanja kombiniram s sodobnimi znanji iz funkcionalne anatomije, kineziologije, somatike, didaktike in psihologije. Ta znanja mi omogočajo razumeti človeško telo in um celostno. Sem avtorica knjige Učitelj doživetij, priročnika za učitelje joge.