



ČUJEČNOST

Celodnevna delavnica s prof. dr. Borutom Škodlarjem

Program

Sobota, 10. september 2022 od 9. do 17. ure

- 09:00 – 10:30 **praktični del:** praktična vadba razvijanja čuječnosti z diskusijo o vadbi, strategijah in tehnikah
- 10:30 – 10:45 kratek odmor
- 10:45 – 13:00 **teoretični del:** zakonitosti in mehanizmi delovanja stresa in tesnobe v našem življenju z negativnimi stranskimi procesi ter metode in načini, kako se učinkovito spopadati z njimi
- 13:00 – 14:00 odmor za kosilo
- 14:00 – 15:30 **praktična vadba** razvijanja čuječnosti z izmenjavo izkušenj
- 15:30 – 15:45 kratek odmor
- 15:45 – 17:00 **raziskave in izsledki** o učinkovitosti čuječnosti z zaključno diskusijo o nadaljnjih možnosti uporabe čuječnosti pri svojem poklicnem delu