

# »ŽIVETI S STRESOM«

Pričetek 8. novembra 2021, ob 16.00,  
v predavalnici Centra za krepitev zdravja v ZD Ormož (mansarda).

4 srečanja po 90 minut.  
Delo v manjši skupini. Možnost izvedbe on-line.

Spoznali boste osnovne značilnosti stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja.  
Pridobili boste znanje in veščine, s katerimi si boste lahko sami pomagali in izboljšali svoje počutje.  
Predstavljene bodo tehnike sproščanja.

Delavnice so v celoti plačane s strani ZZZS.

Prijave:  
041 943 000 ali  
[blaza.krasnik@zd-ormoz.si](mailto:blaza.krasnik@zd-ormoz.si)