

## Tematska delavnica za ravnatelje ODPORNOST NA STRES

**Kdaj: četrtek, 27. maj 2021**

**Kako: na daljavo, z uporabo aplikacije Zoom**

**Izvajalec: Lea Avguštin, Šola za ravnatelje**

**Za koga: za ravnatelje in pomočnike ravnateljev vseh vzgojno-izobraževalnih organizacij**

### VSEBINA DELAVNICE

Živimo v času, ko je tempo življenja vse hitrejši, vse pogosteje smo deležni stresnih situacij, od nas se zahteva in pričakuje vse več. Poleg tega smo priča Covid pandemiji, zaradi katere se tudi zahteve na delovnem mestu ravnateljev nenehno spreminjajo. Vse to se odraža na zdravju, dobrem počutju in kakovosti življenja. Z razumevanjem stresa in s poznavanjem njegovih vplivov se lahko naučimo izogniti njegovim negativnim posledicam. Odpornost na stres je zato pomemben dejavnik v življenju vsakega posameznika, saj vpliva na njegovo zasebno in poklicno življenje. Na delavnici bo poudarek na aktivnem pristopu in uporabi strategij za obvladovanje stresa, ki vam bodo koristile in jih boste lahko uporabljali v praksi.

Cilji delavnice:

- razumevanje stresa in njegovih manifestacij,
- prepoznavanje dejavnikov, ki nam povzročajo stres in našega odziva nanj,
- uporaba strategij za zmanjševanje stresa.

### POTEK DELAVNICE

Delavnica bo potekala **od 9. do 13. ure.**

### PRIJAVA IN UDELEŽBA

Prijava na delavnico preko [KATIS-a](#) do **torka, 25. maja 2021.**

Udeležba je brezplačna.

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada, projekt Krepitev kompetenc strokovnih delavcev na področju vodenja inovativnega vzgojno-izobraževalnega zavoda v obdobju od 2018 do 2022.