

*Tematska delavnica za ravnatelje in pomočnike ravnateljev vseh vzgojno-izobraževalnih organizacij*

## **ODPORNOST NA STRES**

Kdaj: **sreda, 4. maj 2022**

Kako: **v prostorih Zavoda za šolstvo, Poljanska cesta 28, Sejna soba 2,3**

Izvajalka: **Lea Avguštin**, Zavod RS za šolstvo, Šola za ravnatelje

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

Prijava bo možna od 6. aprila naprej, preko [KATIS-a](#).