

Zate smo pripravili izobraževalni modul:



# OBVLADOVANJE STRESA IN RAZVIJANJE ODLIČNIH SOCIALNIH VEŠČIN

## ZAKAJ SE UDELEŽITI?

Vstopite v prihodnost  
čustveno umirjeni, optimistični  
ter z veščinami, ki vam bodo  
pomagale razumeti sebe in  
okolico.

## CENA

Študenti in alumni VSGT:  
150,00 EUR

Ostali udeleženci:  
180,00 EUR


Modul se izvede pri  
minimalno 10. udeležencih.


Udeleženci prejmejo  
certifikat MIC Akademija  
Gostinstva & turizma.



## VEČ INFORMACIJ IN PRIJAVE

 mojca.polak@vsgt.si

 031 605 597

 VSGT Maribor  
Cafova ulica 7  
2000 Maribor

Prijave sprejemamo do 15. 2. 2023

## ➤ PREDAVATELJICA

### RENATA BOKAN

voditeljica programov za obvladovanje stresa,  
psihoterapevtka, certificirana predavateljica

## ➤ IZVEDBA V MESECU MARCU IN APRILU 2023

- prostori VSGT Maribor
- 7 tedenskih srečanj po 3 šolske ure
- skupaj 21 ur
- med 16.30 in 19.00
- vsak torek od 14. marca do 25. aprila 2023

## ➤ VSEBINA MODULA

- metode sproščanja
- tehnike obvladovanja stresa
- psihološka zgradba človeka
- osebnost in temperament
- razvoj čustvene in socialne inteligence
- medsebojni odnosi in učinkovita komunikacija

## ➤ NAČIN DELA

- kombiniranje kratkih predavanj,  
primerov iz prakse z  
individualnim delom in delom v  
skupini
- poudarek na dinamičnosti, dobri  
atmosferi in sprejemanju