



Že, ko zjutraj zazvoni ura, smo lahko v stresu. In vsak trenutek ga samo še kopiči. Če pogledamo drugače, potem nam je lahko vsak trenutek izziv, kako premagati situacije, ne da bi se srečali s stresom.

Namen delavnice:

Odkrivati odgovore na vprašanja:

Kaj je stres, kaj od tega lahko postane moj izziv, kako se tega lotim, kako obvladovati situacije v svojem življenju, vse to bomo izkušali na izkustveni delavnici ter iskali izzive, ki nam bogatijo življenje in iz teh situacij izidemo močnejši.

Kdo sem

Sem Darja Fišer.

Sem človek, ki me je življenje že velikokrat preizkusilo v mojem bistvu, mojem razmišljanju in mojem ravnanju. In iz vsake situacije sem se učila, se učim in se bom učila. Vedno. Hvaležna sem za vsako izkušnjo, ki sem jo pridobila kot socialna delavka, kot managerka, kot tolmačica slovenskega znakovnega jezika, kot vzgojiteljica otrok z motnjo v razvoju, kot svetovalka, kot vodja projektov, kot članica različnih komisij na lokalni in državni ravni.

Tako sem vesela vsakogar, ki je pripravljen sodelovati z mano – individualno ali skupinsko, saj si s tem daje možnost, da postane boljši, bolj kompetenten posameznik, ki lažje zmore obvladovati svoje življenje in delo.



DAFTIS Darja FIŠER, s.p.

Šercerjeva 1

3320 Velenje

Telefon: 041-333-982

E-pošta: dfiser@siol.net

Splet: www.daftis.si



STRES = MOJ IZZIV

***Osebnostna
izkustvena delavnica***

***DAFTIS Darja FIŠER s. p.
Velenje***



Učimo se vse življenje. Še posebej pomembno je, da se učimo ZA življenje. Da obnavljamo, nadgrajujemo in razvijamo svoje potenciale, ki jih imamo in s katerimi kakovostno opravljamo svoje delo.

»V tisto, kar izkusimo, verjamemo. Ko preizkušamo svoje meje, zaupamo in rastemo. Tisto, kar doživimo, nam ostane. Izkušnja spreminja..«

Cilji izkustvene delavnice STRES = MOJ IZZIV:

- spoznati stresne situacije v svojem življenju, spoznati stresorje, ki sprožajo v osebi nelagodje, nestrpnost in stres;
- naučiti se, kako stresne situacije spremeniti v izziv;
- spoznati, kako sprejeti stresne situacije in jih spremeniti sebi v prid, da postane pozitiven stres;
- uravnavati negativni in pozitivni stres.



Stres = moj izziv

Vzemimo si torej čas, da ponegujemo tudi svojo osebnost, svojo samopodobo, privoščimo si svojstven način motivacije, odstranimo elemente stresa, postavimo se zase v svoji komunikaciji in sprostimo se ter nadredimo prostor novim mislim v sebi, naredimo prostor biti jaz in sledimo sebi.

Verificirana delavnica

Verificiran program z 0,5 točke pri Socialni zbornici Slovenije.