

SPOT svetovanje Obalno-kraške regije **organizira brezplačno delavnico**

»Kako do več energije na delovnem mestu«

**v TOREK, 31. januarja 2023 od 9.30 do 11.30 ure,
v prostorih
Občine Sežana (dvorana Kras-Carso), Partizanska cesta 4, 6210
Sežana**

Delavnica je BREZPLAČNA!

Delavnica je namenjena podjetnicam in potencialnim podjetnicam, ki želijo poskrbeti za svoje zdravje in dobro počutje na delovnem mestu.

Podjetnice so vsebolj obremenjene, pod stresom in v stiski s časom. Veliko so v interakciji tudi z drugimi ljudmi, zato je potrebno vedeti kako dobro poskrbeti zase, da so navkljub številnim obveznostim vsak dan spočite in sveže.

Delo z lastno energijo je eden izmed načinov kako ostati v sebi, samozavestna in močna. Zavedati se, da imamo tudi slabe dni ter da se zaradi tega ne obsojamo, so ključni dejavniki osebnega uspeha. Kako priti do notranjega ravnovesja in razumevanja višje slike našega poslanstva? Tako, da se naučimo pravilno upravljati s svojo energijo, da vemo kje nam odteka in zakaj ter da znamo napolniti sebe, da ne izgorimo.

Delavnico bo izvedla Leticija Fortin, mentorica za zavestno življenje z energijo. Delavnice za osebno in duhovno rast vodi od leta 2008 in je tudi avtorica knjige Z energijo živim.

PROGRAM DELAVNICE:

09:30 - 11:30

Predstavitev tehnik za hitro samopomoč

- Si brez energije? Ne skrbi, čez 10 minut bo bolje.
- Skregala si se z nekom in zdaj se ne počutiš dobro. Pokažem ti kako si pomagati, da se pomiriš.
- Čutiš neke tuje energije v sebi? Sčistiva jih in se napolniva s svojo.
- Imaš polno glavo vsega? Oddihajva pranajamo.
- Si razpršena? Povleciva svojo energijo nazaj.
- Si želiš srčnega podjetništva? Poveživa srce, maternico in glavo

Prijave na delavnico zbiramo najkasneje **do ponedeljka, 30.01.2023** prek [spletne prijavnice](#).

Dodatne informacije lahko dobite pri ORA Krasa in Brkinov d.o.o., svetovalka Dolores Kovšca, tel.: 051 424 532 oz. po e-pošti: dolores.kovsca@ora.si.

Projekt je sofinanciran s pomočjo Evropskega sklada za regionalni razvoj, Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport ter SPIRIT, Javna agencija.