



STRES IN TEHNIKE SPROŠČANJA

ODDELKI

F2a, F2c, KZ2a, KZ2b, Z2c



Stres je del vsakdanjega življenja, pomembno pa je, da ga znamo prepoznati in obvladovati. Na delavnici bomo spoznali preproste in učinkovite tehnike sproščanja, ki pomagajo do več miru, boljše zbranosti in dobrega počutja.

Delavnice bodo izvajale predavateljice iz Zdravstveno vzgojnega centra Novo mesto, in sicer po naslednjem razporedu:

ODDELEK	KDAJ	URA	KJE
F2a	5. 10. 2026	4.	A2.7
F2c	5. 10. 2026	2.	A2.6
KZ2a	5. 10. 2026	2.	A2.7
KZ2b	5. 10. 2026	3.	A2.6
Z2c	5. 10. 2026	3.	A2.7