7. januar 2014

* Vas preganja čas?
* Imate premalo energije?
* Ste pogosto pod stresom in izčrpani?
* Se vam zdi da niste dovolj učinkoviti?
* Ne morete več slediti vsem zahtevam v službi in doma?
* Veste, da morate nekaj v svojem življenju spremeniti, pa ne veste kako?

Če torej lahko na večino zgornjih vprašanj odgovorite z **da,** ste popolnoma običajen zaposleni človek. Stres postaja epidemija sodobnega časa. Raziskave so pokazale, da je skoraj 90% obiskov pri zdravnikih in več kot 75% izostankov iz dela posledica stresnega življenja. Stres je eden od glavnih povzročiteljev sodobnih bolezni kot so diabetes, povečan krvni tlak, migrene, alergije, rak,...

Prvo januarsko srečanje v okviru ciklusa srečanj s strokovnjaki **JUTRO NA ZBORNICI** , ki bo
**21. januarja 2014 ob 9.30**

posvečamo tematiki, s katero se dnevno srečujemo, pa jo v glavnem zanemarimo, češ, saj bo šlo. Gotovo ste si konec leta zadali nekaj zaobljub, da boste z novim letom marsikaj spremenili, morda tudi to, da se boste bolj posvetili tudi sebi in svojemu počutju, zdravju, odnosom…

**»Kako biti učinkovit in uspešen brez izgorelosti«**

S kombinacijo mehkih menedžerskih znanj in energijskih tehnik za sproščanje si človek lahko pomaga k večji učinkovitosti, predvsem pa se nauči energijskih vaj za doseganje notranjega ravnovesja in obvladovanje stresa. (več o programu <http://www.bizinaizi.si/>)

**Komu je srečanje namenjeno:**

Vsem tistim, ki ne priznavate stresa in vam preti izgorelost, pa tudi vsem tistim, ki se zavedate škodljivih posledic stresa, pa ne poznate tehnik obvladovanja stresa in usmerjanja energij v cilje. Kakšni so njihovi učinki in kako vplivajo na izkoristek potencialov za uresničevanje osebnih in poslovnih ciljev boste slišali več na tokratnem srečanju.

**Več o predavatelju:**

Program bo predstavil dr. Franc Gider, ki ima več kot 12 let izkušenj na področju svetovanja ter vodenja seminarjev in delavnic. Je inštruktor tehnik Life Technology in Zhineng Qigong ter priznani strokovnjak na področju sistemov stalnih izboljšav, managementa inovativnosti in vitke proizvodnje. Energijske tehnike sproščanja učinkovito uporablja za izboljšanje lastne učinkovitosti pri delu, prav tako pa jih vključuje tudi v svoje svetovalno delo s strankami. V svoji svetovalni karieri je sodeloval z več kot 100 različnimi organizacijami iz Slovenije in tujine, med njegovimi referencami so ugledna podjetja kot so BSH, Gorenje, Helios, Hella Saturnus Slovenija, Iskra mehanizmi, Pipistrel, Predilnica Litija,…

**Dobimo se 21. januarja 2014 ob 9.30 v sejni sobi GZS ZOR na Dimičevi 9**

**Udeležba je brezplačna.**

**PRIJAVE**

Prosimo, izpolnite priloženo prijavnico.

Število udeležencev v skupini je omejeno, zato prijave sprejemamo do zapolnitve mest oziroma najkasneje do 17.1.2014. Prijave lahko pošljete na elektronski naslov: mojca.pavlic@gzs.si ali po faksu: 01/43 13 040.

Marta Turk, predsednica UO ZOR

|  |
| --- |
| **PRIJAVNICA** |
| **JUTRO NA ZBORNICI** |
| **Potrjujem udeležbo na srečanju 21.1.2014 od 9:30 do 11:00 ure** v prostorih Zbornice osrednjeslovenske regije, Dimičeva 9, Ljubljana |
| Ime, priimek: |
| Delovno mesto: |
| Podjetje: | Naslov: |
| Matična številka podjetja: |  |
| Telefon: | Telefaks: |
| E-naslov: |
| Spletna stran: |
| Vprašanje, ki bi ga radi zastavili predavatelju: |
| **Kotizacije: NI.**  |
| Zaradi boljše organizacije srečanja vas prosimo za pisno prijavo najkasneje do 17.1.2014 na e-pošto mojca.pavlic@gzs.si ali na telefaks št. 01 4313040.Potrditev vaše prijave boste prejeli po elektronski pošti. |

Dovoljujem, da Gospodarska zbornica Slovenije (GZS) uporablja moje osebne podatke v svojih zbirkah osebnih podatkov samo za namene neposrednega trženja. Seznanjen sem, da lahko zahtevam, da GZS preneha uporabljati moje osebne podatke za namene neposrednega trženja. GZS osebnih podatkov ne bo posredovala tretjim osebam brez predhodne pridobitve pisnega soglasja posameznika.