

SPOŠTOVANE IN SPOŠTOVANI!

Vabimo vas na enodnevni seminar iz Koledarja ZIZRS za izvedbo izobraževanj za strokovne delavce s področja zaposlitvene rehabilitacije v letu 2026. Seminar predstavlja eno od možnosti obveznega izobraževanja za vse strokovne delavce v organizaciji ZIZRS.

Vsebina enodnevnega seminarja je: »Čuječnost (kot tehnika svetovalca in uporabnika), tehnike sproščanja, skrb zase«.

Seminar je namenjen strokovnim delavcem, ki delajo na področju zaposlitvene rehabilitacije in karierne orientacije z osebami z različnimi težavami ter tistim, ki se pri svojem delu srečujejo s področjem zaposlovanja težje zaposljivih oseb.

Čuječnost (*ang.* Mindfulness) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, brez da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati. Za prakticiranje čuječnosti poznamo različne tehnike in metode, s katerimi lahko sistematično razvijamo to zavedanje. V današnjem času, za katerega je značilna razpršenost, ki se ji pogosto pridružijo skrbi in strahovi, iz tega pa lahko izvirajo težave kot so tesnoba, nespečnost, depresivnost in izčrpanost, je prakticiranje čuječnosti dobrodošlo. Na seminarju bo najprej predstavljen teoretični del o čuječnosti, nato pa bodo sledile praktične vaje.

Enodnevni seminar bo **v četrtek, 12. marca 2026 od 8.45 do 14.40 ure, v Mariboru, v prostorih URI – Soča, Čufarjeva cesta 5, Maribor.**

Enodnevni seminar bo potekal skupaj 6 pedagoških ur. Program seminarja je v prilogi.

PRIJAVA IN ODJAVA UDELEŽBE

Prijava na udeležbo je možna preko **spletne prijavnice (klik)** najkasneje **do ponedeljka 9. 3. 2026**. Odjava udeležbe se posreduje po elektronski pošti na naslov: zizrs@siol.net najkasneje tri dni pred dogodkom.

KOTIZACIJA IN PLAČILO

Kotizacija za posameznega udeleženca je **160,00 €** (brez DDV). Za udeležence iz članice ZIZRS pa **130,00 €** (brez DDV). Kotizacijo nakažite na transakcijski račun SI56 0400 0027 8840 312, odprt pri OTP Banki d.d. Cena vključuje udeležbo, strokovno gradivo ter napitke v odmorih.

Udeležba na izobraževanju šteje kot strokovno izobraževanje strokovnih delavcev po 2. točki 9. člena Zakona o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov (UL RS, št. 87/11), zato vas vljudno vabimo, da omogočite udeležbo vašim strokovnim delavcem.

VABLJENI!

Karl Destovnik, predsednik skupščine ZIZRS