GRAD RAČE 14. 1. 2025

KROG ZDRAVJA

WIB KLUB
OOZ MARIBOR

WIB DOGODEK ZA TELESNO IN DUŠEVNO HARMONIJO.

SANELA PERESCIUTTI, DR. MED

Janela Peresciutti, dr. med

OBMOČNA OBRTNO-PODJETNIŠKA ZBORNICA MARIBOR

ROK ZA PRIJAVE: DO 9. 1. 2025.

SANELA
PERESCIUTTI,DR. MED

Diplomirala sem na Medicinski fakulteti v Sarajevu (Univerza v Sarajevu), od leta 2011 sem zaposlena v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana na Kliničnem oddelku za gastroenterologijo. Redno se dodatno izobražujem in usposabljam s področja psihologije in psihoterapije, med drugim sem opravila večmesečne dopolnilne študije v ZDA, Nemčiji in Švici. Od leta 1997 sem sodelovala na več seminarjih/delavnic/konferenc/festivalov na naslednje teme: komunikologija, mediji/novinarstvo, politika/družbena vprašanja/religija, medicina, limfna drenaža – v Južnoafriški Republiki, Rusiji, Zimbabveju, Mehiki, ZDA, Estoniji, Finski, Franciji, Italiji, Avstriji, Luksemburgu, Nizozemski, Belgiji, Danski, Nemčiji, Švici, Romuniji, Egiptu, Turčiji, Bolgariji, Španiji, Madžarski in na Norveškem. Sem mlada zdravnica in vesela oseba, ki svobodno govori o pomembnosti objemov in seksa v vsakdanjem življenju. Moja največja strast je govoriti o emocionalnih možganih. Uživam v hoji po slovenskih hribih, večurnem klepetu z dobro prijateljico in se pogosto objemam naključno. Moja želja je motivirati ljudi in njihovo domišljijo, da se dotaknejo endorfinov okrog nas. Napisala sem knjigo *Spodbude* in imela več kot 20 intervjujev na temo emocionalnega zdravja.

Predavanje/delavnica
Dandanes se veliko govori o stresu, depresiji, motiviranosti, odnosih v službi in doma. V svojem predavanju dajem poudarek na pomembnost psihološke kleti v vsakdanjem življenju in zakaj na njo ne smemo pozabiti, ter kakšna je vloga zaupanja v odnosu Psihološko zdravje je umetnost in mistika, ter pomemben del zdrave strukture osebnosti. Kako se povezujeta telesno in duševno, je ljudi zanimalo od nekdaj, saj se vse znane tradicionalne medicine v svojem bistvu ukvarjajo prav s tem vprašanjem. Dober odnos do sebe in drugih vpliva na naše življenje, posebno na zdravje. Osebnostni in socialni potenciali so potrebni za vzdrževanje psihološkega zdravja in uspešno reševanje problemov. Govorim tudi o hiši zdravja, o temeljih in stebrih, na zelo poenostavljen in spodbuden način. Sproščeno stanje telesa in duha namreč upočasnjuje srčni utrip in znižuje krvni tlak ter tako pospešuje prekrvavitev večjih mišic in zmanjšuje njihovo napetost. V drugem delu delavnice govorim o motiviranosti, kako spodbuditi zaupanje in optimizem, kako izboljšati odnose med ljudmi in uživati v njima.

1. Kako poskrbeti in poslušati potrebe svojega telesa?
2. Emocionalni možgani in pojam zadovoljstva
3. Zaupanje in hiša zdravja
4. Dobri odnosi in kako jih vzdrževati

KROG ZDRAVJA

wib KLUB
OOZ MARIBOR

Klub Wib, novo ustanovljen klub ženskih obrtnic in podjetnic pri OOZ Maribor, je v letu 2024 zastavil kakovosten in razgiban program za leto 2025. Eden od osrednjih stebrov naše skupnosti je zdravje.

Zato smo ustvarile serijo dogodkov, poimenovanih **Krog zdravja**, s katerimi želimo spodbuditi zavedanje o pomembnosti telesnega in duševnega zdravja. Na teh dogodkih bodo sodelovale skrbno izbrane predavateljice in strokovnjakinje, ki nas bodo varno in strokovno vodile po poti k telesnemu in duševnemu ravnovesju. Verjamemo, da se prava celovitost doseže, ko telo in duh delujeta v harmoniji – takrat se naš krog resnično zaključi.

Klub WIB OOZ Maribor

OBMOČNA OBRTNO-PODJETNIŠKA ZBORNICA MARIBOR

PRIJAVA IN INFORMACIJE:

wib KLUB
OOZ MARIBOR

Za prijavo nam pišite na mail janja.vindis@ozs.si.

- Kotizacija:
  - 20 € za članice
  - 50 € za nečlanice

Ob prijavi vam bomo posredovali podatke za nakazilo. Dan pred dogodkom boste na e-naslov, s katerim ste se prijavili, prejeli svojo vstopnico.

Če želite vstopnico podariti kot darilo, to omenite v prijavnem e-sporočilu, da vam jo takoj posredujemo kot pdf verzijo. Za tiskano različico pa ste dobrodošli v naših pisarnah.

Rok za prijave: do 9. 1. 2025.
Za dodatna vprašanja smo vam na voljo.

Veselimo se vaše udeležbe!

OBMOČNA OBRTNO-PODJETNIŠKA ZBORNICA MARIBOR