**** Žalec, 12.10.2022

**VABILO**

 SPOT svetovanje Savinjska vas vabi na **brezplačno delavnico** z naslovom

**DOBER DIH**

Kako z dobrim dihom izboljšamo zdravje, vitalnost in energijo?,

ki bo v četrtek**, 20. oktobra 2022 med 12.30 in 15.45 uro**

v prostorih UPI, Ljudske univerze Žalec, Ulica Ivanke Uranjek 6, Žalec, predavalnica 9.

**Dihanje je ključen in pogosto spregledan dejavnik zdravja, vitalnosti in vrhunskih dosežkov. Zdravje je dober posel!**

**Delavnica je namenjena vsem, ki delajo pod pritiskom; menedžerjem, podjetnikom, skratka vsem, ki želijo aktivno 24/7 poskrbeti za svoje zdravje. Dihanje igra pomembnejšo vlogo, kot si mislimo.**

**Priporočamo jo vsem, ki želite izboljšati svoje zdravje in vitalnost, predvsem pa:**• če pri svojem delu veliko govorite,
• delate s strankami,
• imate sedeče delo, ki zahteva koncentracijo in budnost,
• se pri svojem delu srečujete s povečanimi delovnimi obveznostmi in stresom.

***VSEBINA DELAVNICE***

1. **FIZIOLOGIJA DIHANJA**
* Zakaj je dihanje tako pomembno – edinstvena življenjska funkcija
* Fiziologija dihanja – kako pravzaprav dihamo
* Kaj je glavni stimulans za vdih
1. **KAKO DOBRO DIHATE**
* Kako dobro dihate in vaš rezultat BOLT
* Kaj je rezultat BOLT (body oxygene level test) in kako ga lahko uporabite za merjenje napredka
* Praktični primeri izvedbe merjenja rezultata BOLT, kontroliranega in maksimalnega zadržanja
1. **PREDSTAVITEV IN IZVEDBA TEHNIK FUNKCIONALNEGA DIHANJA**
* Praktični del: trening dihalnih tehnik Oxygen Advantage® (Dober dih)

 - Trening dihanja – namensko uporabljen čas

 - Dihanje med vsakodnevnim aktivnosti – zavedanje in usmerjanje dihanja

 - Načrtni trening za izboljšanje BOLT

* Koristi vaj predvsem z vidika izboljšanja funkcionalnega dihanja in izboljšanja BOLT rezultata
1. **TEHNIKE NAMENSKEGA DIHANJA**
* Tri ključne tehnike namenskega dihanja:

 - dihanje za sproščanje po stresnem dogodku

 - dihanje za koncentracijo in budnost

 - dihanje za povečanje osredotočenosti (fokusa)

• Praktični primer izvedbe

• Vprašanja in odgovori

1. **PONOVITEV KLJUČNIH SPOZNANJ IN ZAKLJUČEK DELAVNICE**
* Vprašanja in odprte točke
* Moj akcijski načrt za boljše dihanje: moj dnevni/tedenski trening funkcionalnega in/ali namenskega dihanja
* Zaključek delavnice

***Koristi, ki jih boste dobili:***

* Spoznali boste pomen pravilnega dihanja za vaše zdravje in vitalnost
* Preverili rezultate: BOLT testa (body oxygene level test = test osnovnega nivoja kisika), kontroliranega in maksimalnega zadrževanja in njihove koristi za zdravje in vitalnost
* Naučili se tehnik za izboljšanje funkcionalnega dihanja
* Med drugim se boste naučili posebnih tehnik dihanja, ki bodo pomagale izboljšati vaše zdravje, vitalnost in energijo:

 - Tehnike za odmašitev nosu

 - Pravilno – vsakodnevno funkcionalno dihanje

 - Napredne vaje dihanja – simulacija višinskih priprav

* Vaje namenskega dihanja z namenom:

 - Sproščanja in odpravljanja stresa

 - Osredotočenosti

 - Budnosti

* Naredili akcijski načrt za izboljšanje zdravja po principu 365 (3 krat na dan, po 6 minut in to 365 dni v letu)

***Predavatelj:* Janez HUDOVERNIK**, univ. dipl. ing., ACC, je licencirani inštruktor dihanja po programu Oxygen Advantage. Zadnjih 13 let vodi delavnice na temo učinkovitega upravljanja z osebno energijo. V letu 2017 je ta znanja nadgradil še z zelo pomembnim področjem –

dihanjem in si pridobil naziv certificiranega inštruktorja po metodi **Oxygen Advantage.**

****

Tako verjetno v Sloveniji in tudi širše najbolj celostno pokriva področje učinkovitega upravljanja z osebno energijo na vseh štirih nivojih: fizičnem, čustvenem, mentalnem in duhovnem.

K slovenski izdaji knjige Dober dih je napisal predgovor in aktivno sodeloval pri izdaji knjige.

Certifikati in licence:

* Certificirani inštruktor dihanja po metodi **Oxygen Advantage®** (Prednost kisika)
* **Certifciran Executive Coach** pri Stakeholder Centered Coaching by Marshall Goldsmith
* Certificiran trener za delavnice **Moč polne angažiranosti** (by Jim Loehr, Human Performance Institute) in
* Certificirani trener za **persolog osebnostni profili** (DISK)
* **ACC** – associate certified coach s strani ICF (International Coach Federation)
* Executive coaching (Performance consultants International, učenec Johna Whitmora in Tima Gallwaya – ki sta predstavila **GROW** model in princip **inner game**)
* Certificirani trener za izvajanje **SPIN Selling** (Hutwaite International).

Med drugim je v svoji 26-letni svetovalni karieri predaval in svetoval v podjetjih in organizacijah kot so Telekom Slovenije d.d, AKOS, Zavarovalnica Sava d.d., Orbico d.o.o., Bayer d.o.o., Iskra ISD d.o.o., Allianz d.d., Salveo d.o.o., SKB d.d., Domel d.d., Banka Sparkasse d.d., Kolektor d.d., Trimo d.d., Merkur d.d., Nova KBM d.d., Petrol d.d., Raiffeisen Banka d.d., Davidov Hram d.o.o., Henkel Central and Easteren Europe Training Academy, Zagrebačka Banka d.d., Hypo Alpe Adria Bank, Termo d.d., , Lek d.d., Perutnina Ptuj d.d., Toyota Adria d.d., NLB d.d., Henkel Slovenija d.o.o. Adriatic - Slovenica d.d., Engrotuš d.o.o., Krka d.d., Mladinska knjiga d.d., Letrika d.d., Iskra Mehanizmi d.o.o., skupina Hydria d.d., Pivovarna Union d.d., Wrigley Slovenija d.o.o. in številna druga.

***Prijave:*** Delavnico organizira Razvojna agencija Savinja in je za **udeležence brezplačna.** Mesta so omejena, zato je **obvezna prijava na** [**povezavi**](https://forms.gle/DHPsKPV3UQaBJe287) **, najkasneje do torka, 18.10.2022 oz. do zapolnitve mest.**

Za dodatne informacije smo vam na voljo na tel. 041 308 763 ali e-naslov damjana.omerzu@ra-savinja.si .

*Vabljeni in lepo pozdravljeni.*

Damjana Omerzu Stojan Praprotnik

Svetovalka SPOT svetovanje Savinjska Direktor RA Savinja