

PROGRAM TESTNEGA USPOSABLJANJA
19.8.2014 – 12.10.2014

Dan/Teden	Vsebina	Opombe
AVGUST 19.8.		
19.8.2014 18:00 RC-IKTS Žalec Aškerčeva 4A	UVODNO TESTIRANJE oz. samostojno izvajanje: individualen program R&C Delavnica: KARDIO/ AEROBNA VADBA - skupinski trening	- prof. Vojko Strojnik in Miloš Kalc, prof.šport.vzgoje - Help ekipa
2.-7.dan	Samostojno izvajanje: individualen program R&C	
18. – 24.8.		
1.-7.dan	Samostojno izvajanje: individualen program R&C	
25.- 31.8.		
1.-7.dan	Samostojno izvajanje: individualen program R&C	
SEPTEMBER 1.- 7. 9.		
1.-3.dan	Samostojno izvajanje: individualen program R&C	
4.	Delavnica: KREPITEV MOTIVACIJE - postavljanje ciljev - kako krepiti motivacijo	- prof. Tušak in Eva Kovač, univ.dipl.psihologinja - Help ekipa (po potrebi)
5.-7.dan	Samostojno izvajanje: individualen program R&C	
8.- 14. 9.		
1.-7.dan	Samostojno izvajanje: individualen program R&C	
15. – 21. 9.		
1.-2.dan	Samostojno izvajanje: individualen program R&C	
3.	Delavnica: SOOČANJE S STRESOM - proaktivno soočanje - razvijanje odpornosti na stres - reševanjem problemov	- prof. Tušak in Eva Kovač, univ.dipl.psihologinja - Help ekipa (po potrebi)
4.-7.dan	Samostojno izvajanje: individualen program R&C	

22. – 28. 9.		
1.-7.dan	Samostojno izvajanje: individualen program R&C	
OKTOBER 29.9.- 5.10.		
1.	Delavnica: OBROKI NA DELOVNEM MESTU - malice/kosila - kaj jesti - kako piti - poživila, kava in čaj	- prof. Ihan ter mag. Damijana Presečnik - Help ekipa (po potrebi)
2.-7.dan	Samostojno izvajanje: individualen program R&C	
6. – 12.10.		
1.-7.dan	ZAKLJUČNO TESTIRANJE - pregled rezultatov Delavnica: KAKO NAPREJ- PRENOS ZNANJA NA DRUGE - predstavitev corporate ideje - predlogi za naprej - kako naprej vztrajati - pomen zdravja in dobrega počutja	- prof. Ihan, Alenka Ribič, Eva Kovač, univ.dipl.psihologinja - Help ekipa (po potrebi)