

OOZ GROSUPLJE organizira delavnico  
**»DIHANJE - TEMELJ DOBREGA POČUTJA«,**

v sredo 20.09.2023, s pričetkom ob 17.00 URI ,  
v Domu obrtnikov v Grosupljem.

Trajanje: **3 šolske ure.**

Lokacija: **Dom obrtnikov, Ob Grosupeljščici 1b, Grosuplje.**

Izvajalec: **Posredništvo in pravno svetovanje Karla Oblak S.P.**

**ROK ZA PRIJAVO: 15.09.2023**

Nekaj tako preprostega kot dihanje ima tako močan učinek na naše življenje. Dihanje je najbolj temeljna funkcija organizma, ki nam daje energijo. Vsaka misel, vsaka telesna reakcija in vsako čustvo je pod vplivom in vpliva na vzorec dihanja ter s tem določa kakovost našega življenja. Način dihanja nam sporoča kakšno je naše počutje, zdravje, kakšna so naša čustva in odziv na življenjske situacije.

Cilji delavnice:

- Spoznati pomen dihanja in dihalne tehnike sproščanja, ki vplivajo na koncentracijo, soočanje s stresom, samozavest.
- Spoznati povezavo telo, dihanje, um.
- Osnovni načini sproščanja za uporabo doma in na delovnem mestu.

Kaj pridobite?

- Spoznali boste osnovno fiziologijo dihanja in pomen dihanja.
- Spoznali boste kako lahko naše dihanje vpliva na naše življenje in različna stanja.
- Naučili se boste pravilno dihati.
- Naučili se boste uporabljati tehnike dihanja in sproščanja.
- Naučili se boste tehnik koncentracije, ki vam bodo v pomoč pri učinkovitosti.
- Znanja za dvig energije, povečan fokus in izboljšanje pozornost.

**O PREDAVATELJICI**

Karla Oblak je doktorica znanosti z doktoratom na področju vedenjske ekonomije, magistrica prava in raziskovalka. 15 let deluje tudi kot učiteljica joge (600 RYT in Yoga Sport Science coach), trenerka (FZS, ITU) in coachinja s holističnim pogledom na človeka. V praksi raziskuje vpliv gibalnih in dihalnih tehnik na posameznika. Predava na Ekonomski fakulteti UL in Visokošolskem zavodu Effectus v Zagrebu, je strokovna sodelavka Zavoda fizioterapevtka. Organizira vikend delavnice in seminarje na temo zdravega načina življenja, motivacije, stresa in soočanja s stresom. S svojim strokovnim znanjem želi ljudem pokazati načine s katerimi lahko polno zaživijo na fizični in mentalni ravni.

Prijave se sprejemajo **na naslov Ooz Grosuplje**, Ob Grosupeljščici 1B, 1290 Grosuplje ali po e-pošti [ooz.grosuplje@ozs.si](mailto:ooz.grosuplje@ozs.si). Pri skupinskih izobraževanjih bodo prejete vloge po potrditvi izvedbe izobraževanja s strani Ooz Grosuplje odobrene **za celotne stroške izobraževanja**. Pri povračilih veljajo pogoji razvidni iz **Javnega povabila k sofinanciranju skupinskih izobraževanj in usposabljanj enot malega gospodarstva na področju Ooz v letu 2023**, ki je sestavni del te prijave.

Izobraževanje je organizirano v okviru Javnega povabila k sofinanciranju izobraževanj in usposabljanj enot malega gospodarstva na področju OOO Grosuplje v letu 2022, ki ga sofinancirata tudi občini Grosuplje in Dobropolje. **Posledično je udeležba na seminarju za upravičence subvencionirana**. Upravičenci do subvencionirane udeležbe:

- vsi člani OOO Grosuplje,
- vsi samostojni podjetniki ali podjetja v zasebni lasti z do 50 zaposlenimi s sedežem na območju občine Grosuplje,
- vsi samostojni podjetniki ali podjetja v zasebni lasti s sedežem v občini Dobropolje.

Vsi ostali udeleženci plačajo polno ceno 20,00 EUR (DDV vključen) na udeleženca.

**Vašo izpolnjeno prijavnico**, ki jo najdete v nadaljevanju, skupaj z morebitnim potrdilom o plačilu, katerega izvedite na tekoči račun OOO Grosuplje, SI56 6000 0000 0052 160, pošljite na OOO Grosuplje, Ob Grosupeljščici 1b, 1290 Grosuplje ali po e-pošti na [ooz.grosuplje@ozs.si](mailto:ooz.grosuplje@ozs.si). Za dodatne informacije pokličite 01 786 51 30



## PRIJAVA na izobraževanje »DIHANJE - TEMELJ DOBREGA POČUTJA« (izpolnite z velikimi tiskanimi črkami)

**Naziv podjetja/s.p.:** \_\_\_\_\_ **Ime in priimek zastopnika podjetja/s.p.:** \_\_\_\_\_

**Naslov podjetja/s.p.:** \_\_\_\_\_ **Pošta:** \_\_\_\_\_

**Matična številka podjetja/s.p.:** \_\_\_\_\_ **Davčna št. podjetja/s.p.:** \_\_\_\_\_ **Davčni zavezanec (obkroži):** DA NE

**Občina podjetja/s.p.:** \_\_\_\_\_

**Oblika izobr. (obkroži):** individualno **skupinsko** **Član OOO Grosuplje (obkroži):** Da Ne **E- naslov:** \_\_\_\_\_

IME in PRIIMEK udeleženca/ke	Telefon udelež.	Naziv oz. vsebina izobraževanja	Termin	Polna cena izobraževanja (z DDV)	% oz. znesek povračila (izpolni OOO Grosuplje)
		<b>Dihanje - temelj dobrega počutja</b>	<b>20.09.2023</b>		
<b>Plačil SKUPAJ</b>					

### IZJAVA

Podpisani zastopnik podjetja/s.p. z sedežem v občini \_\_\_\_\_ izjavljam, da za iste storitve, ki jih koristim po tej vlogi, ne prejemam finančne pomoči po drugih predpisih in da skupaj s tokratno pomočjo in vrednostjo doslej prejetih pomoči v obdobju zadnjih treh (3) let ne presegam zneska 100.000,00 € v sektorju transporta oz. 200.000,00 € bruto v drugih gospodarskih dejavnostih, skladno s pravilom »de minimis«. V primeru ugotovitve neresničnosti te izjave, se zavežujem prejeta sredstva iz te vloge vrniti.

Ravno tako sem seznanjen z vsebino Javnega povabila k sofinanciranju izobraževanja in usposabljanja enot malega gospodarstva na področju OOO Grosuplje v letu 2023, ki je sestavni del te prijave.

Podatki prijave se zbirajo in uporabljajo za potrebe obveščanja o sami izvedbi naročene storitve in jih bo upravljavec (OOO Grosuplje) posredoval v uporabo izvajalcu delavnice ter za namene sofinanciranja storitve tudi pristojni občini, v kateri ima podjetje/s.p. poslovni sedež. Podatke prijave OOO Grosuplje zbira in obdeluje za potrebe izdaje računa in se po Zakonu o davku na dodano vrednost hrani 10 let.

**SOGLAŠAM**, da OOO Grosuplje uporabi moje podatke iz prijave za namene obveščanja o novicah do preklica. Seznanjen sem, da lahko kadarkoli pisno na naslov OOO GROSUPLJE, Ob Grosupeljščici 1B, 1290 Grosuplje, ali preko [ooz.grosuplje@ozs.si](mailto:ooz.grosuplje@ozs.si), zahtevam, da OOO Grosuplje v 15 dneh preneha uporabljati posredovane osebne podatke za namene obveščanja o novicah.

Kraj in datum: \_\_\_\_\_

Žig

Podpis zastopnika podjetja: \_\_\_\_\_

Prijave se sprejemajo na naslov OOO Grosuplje, Ob Grosupeljščici 1B, 1290 Grosuplje ali po e-pošti [ooz.grosuplje@ozs.si](mailto:ooz.grosuplje@ozs.si). Pri skupinskih izobraževanjih bodo prejete vloge po potrditvi izvedbe izobraževanja s strani OOO Grosuplje odobrene za celotne stroške izobraževanja. Pri povračilih veljajo pogoji razvidni iz Javnega povabila k sofinanciranju skupinskih izobraževanj in usposabljanj enot malega gospodarstva na področju OOO v letu 2023, ki je sestavni del te prijave.