

# Trening za boljše počutje (brezplačne delavnice)



Bi rad\_a izboljšal\_a svoje počutje, svojo samopodobo in izvedel\_a, kako želje spremeniti v cilje, kako se sprostiti, kako reagirati, ne da bi zašl\_a v konflikt?

KDAJ IN KJE? Program bo potekal ob torkih od 15:15 do 17:15 v Mladinskem centru ULCA (Trg OF 10, podhod železnške postaje v Ljubljani). Začnemo 13. marca.

## PROGRAM DELAVNIC

- 13. marec || Kdo si ti in kdo sem jaz - spoznavanje in samopodoba
- 20. marec || Vsi moji obrazi - stanja ega
- 27. marec || Misli me določajo - temeljna prepričanja, vzorci razmišljanja
- 3. april || Čutim ...pa smem? - izražanje čustev
- 10. april || Komunikacija ali kako naj to povem? - komunikacija in asertivnost
- 17. april || Poti iz konfliktov - konflikti in njihovo reševanje
- 24. april || Kako naj rešim ta problem? - reševanje problemov in ustvarjalnost
- 8. maj || Jaz bi objem, ti mi daš darilo - odnosi
- 22. maj || Stresssss ... - stres, izgorelost
- 29. maj || Sproščeno in mirno - sproščanje in čuječnost
- 5. junij || Zemljevid do cilja ali kako naj to dosežem - postavljanje ciljev, motivacija
- 12. junij || Kaj sem se naučil/-a in kako naprej? - zaključek, ovrednotenje, lasten načrt delovanja

ZA KOGA? Namenjen je mladim v starosti 18+.

PRIJAVE sprejemamo do 6. marca na e-mail [ursa@zivimpolno.com](mailto:ursa@zivimpolno.com).

Projekt delavnic za krepitev duševnega zdravja izvaja [Zveza prijateljev mladine Slovenije - ZPMS](#) Moste - Polje, sofinancira pa ga Ministrstvo za zdravje RS. Z vami bo mag. Urša Poljanšek, uni. dipl. psihologinja in coachinja v vlogi trenerke za izboljšanje kvalitete življenja.