

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj in načine obvladovanja stresa. Naučili se boste veščin, kako si lahko pomagata sami in izboljšata svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli, obvladovanje čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja ipd.).

Delavnica je namenjena vsem, ki čutite, da vas stres obremenjuje v vsakodnevnem življenju. Obsega **štiri skupinska srečanja** in **individualno svetovanje**.

Kontakt:

Zala Kresnik, mag. psihologije
e-mail: zala.kresnik@zd-smarje.si
tel. št.: 051 644 018

TEHNIKE SPROŠČANJA

Spoznali boste osnovne značilnosti sproščanja in preizkusili 3 različne tehnike sproščanja: dihanje s trebušno prepono, postopno mišično sproščanje in vizualizacija pomirjujočega kraja. Delavnica obsega **eno skupinsko srečanje**.

Kontakt:

Zala Kresnik, mag. psihologije
e-mail: zala.kresnik@zd-smarje.si
tel. št.: 051 644 018

Do vključitve v delavnice so upravičeni vsi, ki imajo obvezno zdravstveno zavarovanje.

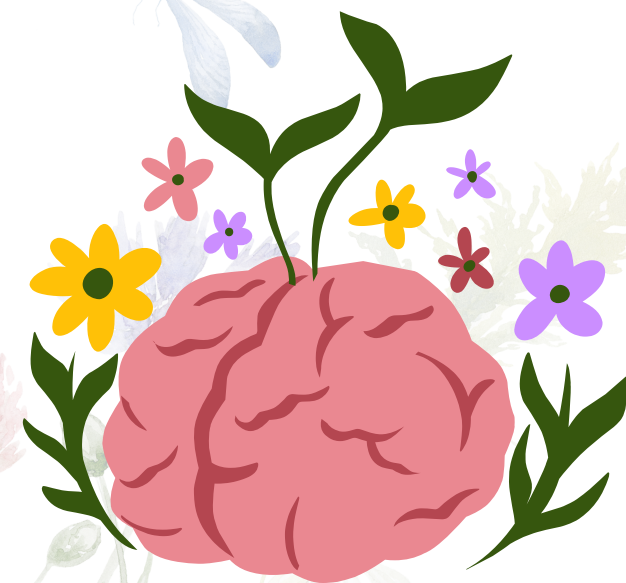
Vljudno vabljeni!



ZDRAVSTVENI DOM
Šmarje pri Jelšah



ZDRAVSTVENOVZGOJNI CENTER
ŠMARJE PRI JELŠAH



**PSIHOEDUKATIVNE
DELAVNICE**

za odraslo populacijo

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Spoznali boste osnovne značilnosti tesnobe (anksioznosti), vzroke za njen nastanek in načine zdravljenja. Naučili se boste, kako lahko vplivate na svoje misli, čustva in vedenje. Z drugimi v skupini boste lahko izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.

Delavnica je namenjena vsem, ki vas tesnoba ovira pri vsakodnevem življenju. Obsega **štiri skupinska srečanja** in **individualno svetovanje**. Na delavnico vas lahko usmerijo vaš osebni zdravnik ali dipl. med. sestra v referenčni ambulanti.

Kontakt:

Zala Kresnik, mag. psihologije
e-mail: zala.kresnik@zd-smarje.si
tel. št.: 051 644 018

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Spoznali boste osnovne značilnosti depresije, vzroke za njen nastanek in načine zdravljenja. Naučili se boste, kako lahko vplivate na svoje misli, čustva in vedenje. Spoznali boste, kako lahko preprečimo ponavljanje depresivnih epizod.

Delavnica je namenjena vsem, ki vas depresija ovira pri vsakodnevem življenju. Obsega **štiri skupinska srečanja** in **individualno svetovanje**. Na delavnico vas lahko usmerijo vaš osebni zdravnik ali dipl. med. sestra v referenčni ambulanti.

Kontakt:

Zala Kresnik, mag. psihologije
e-mail: zala.kresnik@zd-smarje.si
tel. št.: 051 644 018

ZDRAVI ODNOSI

V skupini z drugimi udeleženci se boste naučili nameniti pozornost opazovanju svojih medosebnih odnosov in kako delujete v njih. Spoznali boste osnovne veščine asertivne komunikacije in naučili se boste spretnosti reševanja problemov. Delavnica vam bo pomagala ohranjati in oblikovati kakovostne medosebne odnose, ki vam bodo v zadovoljstvo.

Delavnica obsega **štiri skupinska srečanja**.

Kontakt:

Zala Kresnik, mag. psihologije
e-mail: zala.kresnik@zd-smarje.si
tel. št.: 051 644 018

Anja Repec, dipl. med. sestra
e-mail: anja.repec@zd-smarje.si
tel. št.: 041 744 225