



**VABIMO VAS ,**  
**DA SE UDELEŽITE PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE**

**PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE STRESA**

*V štirih srečanjih boste imeli priložnost spoznati osnovne značilnosti doživljanja stresa, izgorelosti in travme, vzroke zanje ter načine njihovega obvladovanja. S tem si boste pridobili znanje in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje ( tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja itd.) ter z drugimi udeleženci v skupini izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.*

*Prvega srečanja delavnice se lahko udeležite*

*v ponedeljek, 3.9.2018 ob 9h*

*ali*

*v torek, 4.9.2018 ob 18h.*

*Vsa srečanja delavnice bodo potekala v predavalnici zdravstveno vzgojnega centra v kleti ZD Domžale.*

*O udeležbi na delavnici bodo obveščeni vaši osebni zdravniki.*

*Andreja Heine, prof. zdr. vzg., vodja zdravstveno vzgojnega centra ZD Domžale*