

Društvo za zdravje in sožitje v družinah Trebnje v sklopu projekta ZDRAVE OBČINE

vabi na

delavnice z naslovom

»ČUJEČNOST ZA VSAK DAN«

izvajalka Maja Bajt, univ. dipl. psihologinja, specializantka integrativne psihoterapije

Program temelji na programih MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction Training), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) in MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living). Poleg prakse čuječnosti vsebuje spoznanja sodobne pozitivne psihologije, kognitivne terapije, na sočutju temelječe terapije in integrativne psihoterapije. Program je uporaben za vsakogar, posebej pa za posameznike, ki imajo težave pri spoprijemanju s stresom, izgorelostjo, različnimi telesnimi težavami (glavoboli, utrujenost, motnje spanja), anksioznostjo, različnimi strahovi, depresivnostjo, občutji manjvrednosti, težave z zbranostjo ipd. Nadaljevalni program vključuje 4 skupinska srečanja. Posamezna srečanja vsebujejo teoretični del v obliki psihoedukativnih vsebin in krajše izkustvene vaje. Prav tako imajo udeleženci v času trajanja programa možnost krepiti čuječnost z domačo vadbo. Udeleženci prejmejo gradivo in posnetke za izvajanje domače vadbe.

ČUJEČNOST - BITI TUKAJ IN ZDAJ	četrtek, 12. 9. 2019 18.00 do 20.00	OŠ Mokronog
SPOPRIJEMANJE S STRESOM	četrtek, 19. 9. 2019 18.00 do 20.00	OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert
ČUSTVA, KOMUNIKACIJA IN MEDSEBOJNI ODNOSI	četrtek, 26. 9. 2019 18.00 do 20.00	OŠ Mirna
SKRIB ZASE IN SOČUTJE DO SEBE	četrtek, 3. 10. 2019 18.00 do 20.00	OŠ Veliki Gaber

Vsebina srečanj:

- 1. srečanje: Čuječnost – biti tukaj in zdaj** (opredelitev čuječnosti, avtomatski pilot in krepitev zavedanja)
- 2. srečanje: Spoprijemanje s stresom** (opredelitev stresa, prepoznavanje stresnih reakcij, avtomatsko reagiranje na stresorje vs. odzivanje, razvijanje odpornosti na stres)
- 3. srečanje: Čustva, komunikacija in medosebni odnosi** (čustva in čustvena pismenost, sprejemanje in dopuščanje neprijetnih čustev, prepoznavanje vzorcev komuniciranja, vnašanje čuječnosti v komunikacijo in medosebne odnose)
- 4. srečanje: Skrb zase in sočutje do sebe** (kako poskrbeti zase, kaj me prazni in kaj me napolnjuje v življenju, sočuten odnos do sebe)

Velikost skupine: do 25 oseb (zaželena je udeležba na vseh štirih srečanjih)

Toplo vabljeni, vstop je prost.

[Zaradi omejenega števila mest so potrebne predhodne prijave za vsako delavnico na: zdraveobcine@gmail.com.](mailto:zdraveobcine@gmail.com)

Projekt ZDRAVE OBČINE financirajo občine Mirna, Mokronog - Trebelno, Šentrupert in Trebnje in tako omogočajo, da so dogodki za udeležence vseh programov brezplačni.

Hvala vsem občinam in njihovim županom!