

## VABILO NA DELAVNICO »PREMAGAJMO STRES!«

LTO Laufar Cerčno v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja ZD Idrija organizira praktično delavnico z naslovom »**Premagajmo stres!**«, ki bo potekala štiri zaporedne ponedeljke, s pričetkom **11. marca 2019 ob 17. uri**, v prostorih **Coworkinga Cerčno (VCC, Bevkova ul. 22)**.

Besedo stres v vsakdanjem življenju pogosto uporabljamo, ko smo preobremenjeni in se soočamo s kopico različnih zahtev. Te so lahko povezane s službo, šolo, odnosi, financami ali mnogimi drugimi situacijami. Stresu se ni mogoče povsem izogniti, lahko pa se naučimo, kako se z njim bolje spoprijemati, da bo naše življenje uspešnejše in bolj zdravo.

Delavnica obsega **4 tedenska srečanja** v skupini po **90 minut**.

Udeleženci boste spoznali osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Pridobili boste znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagate in izboljšate svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja itd.).

Vsebine posameznih srečanj:

- Prvo srečanje: Stres in travma
- Drugo srečanje: Duševne in telesne motnje povezane s stresom in travmo
- Tretje srečanje: Razvijanje čustvenega zavedanja; prepoznavanje in obvladovanje čustev
- Četrto srečanje: Moji viri moči

Delavnico bo vodila **Martina Lukan**, univ. dipl. psihologinja.

Za udeležbo na dogodku je potrebna **predhodna prijava**. Prijavite se lahko na elektronski naslov: [minca.slakonja@visitcerkno.si](mailto:minca.slakonja@visitcerkno.si) ali na telefonsko številko: 064 277 696. Število mest je omejeno. Prijave zbiramo do zasedbe prostih mest.

**Delavnica je za udeležence brezplačna. Izvedena bo v okviru projekta »FORMICA 2 Cerčno-Idrija-Logatec«, ki je sofinanciran s strani Republike Slovenije in Evropskega sklada za regionalni razvoj ter projekta »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih«, ki je sofinanciran s strani Republike Slovenije in Evropske Unije iz Evropskega socialnega sklada.**

Vzemimo si čas zase in poskrbimo za svoje zdravje.

Lepo vabljeni!