

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Udeleženci v delavnici spoznajo osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja ipd.).

KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: Za udeležbo ni potrebna napotnica.

ČASOVNI OBSEG: 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut in eno 15-minutno individualno svetovanje za posameznika v času trajanja delavnice.



ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 8
IZVAJALEC: univ. dipl. psihologinja

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO

Udeleženci v delavnici spoznajo osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in način zdravljenja. Prav tako pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Z drugimi udeleženci v skupini si lahko izmenjajo izkušnje in se medsebojno podpirajo.

KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: odrasle osebe z diagnozo depresije, osebe napotene s strani psihiatra in osebe pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi depresije ter njihovi svojci.

ČASOVNI OBSEG: 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut in eno 15-minutno individualno svetovanje za posameznika v času trajanja delavnice.



ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 6
IZVAJALEC: univ. dipl. psihologinja

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Udeleženci v delavnici spoznajo osnovne značilnosti anksioznosti (tesnobe), vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Prav tako pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Z drugimi udeleženci v skupini si lahko izmenjajo izkušnje in se medsebojno podpirajo.

KDO SE LAHKO UDELEŽI DELAVNICE: odrasle osebe z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami, osebe napotene s strani psihiatra in osebe, pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi anksioznih motenj ter njihovi svojci.

ČASOVNI OBSEG: 4 tedenska srečanja v skupini, ki trajajo po 90 minut in eno 15-minutno individualno svetovanje za posameznika v času trajanja delavnice.



ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI: 6
IZVAJALEC: univ. dipl. psihologinja