

Kako potekajo delavnice?

Srečevali se bomo vsaki drugi in četrti torek v mesecu od 17.30 ure do 19.00 ure. **Prvo informativno srečanje bo dne, 22. 11. 2011 ob 17.30 uri.**

Uporabljamo metode kognitivne terapije, integrativne in relacijsko družinske terapije, ki vključujejo usmerjanje, ovrednotenje in predelavo negativnih izkušenj, sprejemanje odgovornosti za svoje življenje ter nudenje opore.

Vse informacije, pridobljene po e pošti, telefonu ter na terapevtskih srečanjih, se varujejo v skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov.

*Potovanje, dolgo 1.000 milj,
se mora začeti s prvim korakom.
(Lao – tse)*



Komu so namenjene izkustvene delavnice?

Vsi, ki si želite osebno rasti, povečati kakovost življenja, se seznaniti z različnimi tehnikami, ki nam pomagajo zmanjšati stres in obvladovati tesnobo ste vabljeni, da se udeležite izkustvenih delavnic Obvladajmo stres in tesnobo.

Prijave sprejemamo na telefonski številki **041/924-078** ali po elektronski pošti: izpolnjeno.zivljenje@gmail.com.

Izkustvene delavnice Obvladajmo stres in tesnobo so brezplačne.

DELAVNICE OBVLADOVANJA STRESA IN TESNOBE



Psihološko svetovanje

**Center za izobraževanje, supervizijo
in terapevtsko pomoč Maribor**

**Čufarjeva cesta 5
2000 Maribor**

*Zdravja se ne da niti kupiti niti podariti,
potrebo si ga je zaslužiti (Herman Hesse).*

Sodobni način življenja in tekma s časom vse bolj otežuje zdrav način življenja in posledice se kažejo v boleznih modernega časa. Človeka preganja nervozna napetost in različni stresi, ki mu preprečujejo, da bi se notranje umiril. Mnoge bolezni, za katere smo bili nekdanje prepričani, da so zgolj telesne, danes strokovnjaki dokazujejo psihosomatski izvor in niso stvar virusov temveč so posledica stresa in tesnobe.

Stres in tesnoba sta del našega življenja in sta lahko koristna in nas varujeta. Če pa je stresnih dogodkov preveč ali so zelo močni ter se z njimi soočamo na neustrezne načine, se pojavlja negativni stres in škodljivi učinki stresa. Pri dolgotrajni in povečani vzdraženosti živčnega sistema se lahko pojavi stresna motnja, ki pa se v nekaterih primerih lahko razvije v tesnobne motnje ali depresijo.



Situacije, ki običajno izzovejo tesnoba:

- nastopanje v javnosti,
- pogovor z neznanci,
- pogovor z nadrejenimi,
- intervjuji,
- zmenki,
- spoznavanje novih ljudi,
- telefoniranje ali javljanje na telefon,
- uporaba javnih sanitarij,
- vožnja,
- bolezen,
- višina,
- nepredvidena situacija, ki zahteva hiter odziv,
- nakupovanje,
- in drugimi življenjski izzivi.

DELAVNICE OBVLADANJA STRESA IN TESNOBE

Vsi, ki želite osebno zrasti, obvladati stres in tesnobo, ste vabljeni na izobraževalne delavnice.

Program bo zajemal interaktivne delavnice z vodenimi pogovori, seznanitev s različnimi tehnikami sproščanja, oblikovanje zdravega življenjskega sloga s športnimi vsebinami.

Vsak trenutek ima svoje naročilo in se vtisne v večnost s tem, kar smo v njem naredili. Torej živimo življenje.

Skupina je omejena na deset udeležencev, zato pohitite s prijavi.

Vodja programa:
Klemen Vodovnik, zakonski in družinski terapevt