



VABILO NA DELAVNICE V OKVIRU PROJEKTA »DOBRO SEM«

Duševno zdravje in dobro počutje ne pomeni le odsotnosti bolezni in problemov, ampak zmožnost delovanja na čustveni, miselni in družbeni ravni. Izraža se v dolgotrajni vitalnosti, življenjski moči in volji do dela in vključevanja. Kaže se v dobrih in izpolnjujočih odnosih in v zmožnosti sprejemanja dnevnih naporov in stresa. Duševno zdravje in dobro počutje vpliva na posameznikovo razmišljanje, komunikativnost, povezovanje, učenje in osebno rast.

Delavnice v okviru programa »Dobro sem« so primarno namenjene mladim od 18 do 30 let, ki se soočajo z nezaposlenostjo ali socialno ter finančno negotovostjo. **S programom bodo uporabniki pridobili zmožnost izbire najbolj primerne strategije in veščine reševanja problemov, konfliktov in prilagajanja na spremembe in bili čim bolj prožni v vedenju, mislih in čustvih.** Pridobili si bodo zmožnost dobrega delovanja za zdravje na čustveni, vedenjski in kognitivni ravni in bodo usposobljeni za (samo)pomoč pri varovanju lastnega duševnega zdravja.

Delavnice bodo potekale vsako sredo od 17. do 19. ure v sejni sobi v Zdravstvenem domu Jesenice (Cesta maršala Tita 78). S srečanji bomo pričeli 2.3.2016. Delavnice bodo izvedene v dvanajstih tednih, kjer se bomo vsak teden spoznali z novo vsebino, ki bo nadgradnja predhodne. Srečanja bodo potekala v manjši skupini (10 do največ 15 udeležencev).

UDELEŽBA NA DELAVNICAH JE BREZPLAČNA.

PRIJAVE IN DODATNE INFORMACIJE

Preko elektronske pošte: gaber.polajnar@gmail.com ali tamara.kancilija@gmail.com

Po telefonu: 041 902 270 (Gaber Polajnar) ali 031 766 970 (Tamara Kancilija)

Program se izvaja pod okriljem Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje in ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Projekt podpirata:

Center za socialno delo Jesenice



Občina Jesenice

