

## PREDLAGANE VSEBINE DELAVNIC:

- spoprijemanje z duševnimi stiskami & skrb za duševno zdravje
- samopodoba in samozavest
- povezava med našimi prepričanji, mislimi (avtomatske, negativne), čustvi in vedenjem (princip vedenjsko-kognitivne terapije)
- obravnava tematik kot so stres, izgorelost, perfekcionizem, visoka pričakovanja do sebe in drugih, visoka storilnostna naravnost, premalo časa zase
- reševanje konfliktov
- kako izražati čustva in kako se soočiti z njimi (npr. jeza, potrnost, žalost, razočaranje, prebolevanje)
- postavljanje ciljev in prioritet, sledenje svojim željam
- sproščanje in čuječnost
- kako se spopadati z anksioznostjo in depresijo
- samomorilnost
- učinkovita komunikacija - asertivnost, kako reči ne, postavljanje mej
- medicinska hipnoza
- zdrav odnos do hrane
- športne aktivnosti
- ...