

Program delavnic »Spoprijemanje s stresom«

Četrtek, 22. 03. 2012

- 16.00 – 17.00 prihod v hotel Sava - Zagreb in namestitvev
- 17.00 – 17.30 Predstavitve programa šole in udeležencev
- 17.30 – 19.00 predavanje, Miha Rutar, univ. dipl. psih.: Stres pri kronični vnetni črevesni bolezni.
- 19.00 večerja in druženje

Petek, 23. 03. 2012

- 08.00 – 08.45 sproščanje z jogo
- 10.00 – 13.00 Melita Košak , univ. dipl. psih.: Čuječnost – delavnice (z vmesnim odmorom)
- 13.00 – 14.30 kosilo in prosto
- 14.30 – 16.00 sprehod v okolico
- 16.30 – 19.30 Darja Kodrun, univ. dipl. psih.: Asertivnost v vsakdanjem življenju (z vmesnim odmorom)
- 19.00 večerja in druženje

Sobota, 24. 03. 2012

- 08.00 – 08.45 sproščanje z jogo
- 10.00 – 13.00 Pika Bensa, specializantka psihoterapije: Mišična relaksacija in sproščanje – delavnice (z vmesnim odmorom)
- 13.00 – 15 00 kosilo in prosto
- 15.00 – 18.00 Zmaga Dvornik, univ. dipl. psih.: Avtogeni trening – delavnice (z vmesnim odmorom)
- 18:00 večerja in druženje

Nedelja, 25. 03. 2012

- 09.00 – 10.00 evalvacija
- 10.15 – 11.15 Darja Škraba Krmelj , dr. med spec. psihiatrije, Tomaž Janez Krmelj psihoterapevt : Regulacija stresa s hipnozo in samohipnozo - predavanje in kratka vaja z osebno izkušnjo
- 11.15 – 11.30 zaključek, anketa