



Program delavnic »Spoprijemanje s stresom«

Četrtek, 06. 10. 2016

- 16.00 – 16.30 prihod v hotel Sava - Zagreb in namestitvev
- 16.30 – 18.55 Melita Košak , univ. dipl. psih.: Čuječnost – delavnice
- 19.00 – 22.00 spoznavanje udeležencev delavnice, večerja in druženje Mira Juvančič

Petek, 07. 10. 2016

- 07.00 – 09.00 zajtrk
- 09.00 – 12.00 Darja Škraba Krmelj , dr. med spec. psihiatrije, Tomaž Janez Krmelj psihoterapevt :
Regulacija stresa s hipnozo in samohipnozo – delavnice, predavanje in kratka vaja z osebno izkušnjo (z odmorom)
- 12.00 – 13.30 kosilo, prosto
- 13.30 – 16.00 Pika Bensa, psihoterapevtka: Mišična relaksacija in sproščanje – delavnice (z odmorom)
- 16.30 – 19.00 doc. dr. Tjaša Dimec Časar: Avtogeni trening – delavnice (z vmesnim odmorom)
- 19.00 – 22.00 večerja in druženje

Sobota, 08. 10. 2016

- 08.00 – 08.45 sproščanje z jogo
- 08.45 – 09.00 zajtrk
- 10.00 – 13.00 Taja Borštnar, univ. dipl. soc. del. : Asertivnost v vsakdanjem življenju delavnice (z odmorom)
- 13.00 – 18 00 kosilo in prosto
- 18.00 – 22.00 večerja in druženje

Nedelja, 09. 10. 2016

- 09.00 – 10.00 predavanje, Miha Rutar, univ. dipl. psih.: Stres pri kronični vnetni črevesni bolezni.
- 10.30 – 12.00 Dejavnosti društva, predstavitev, anketa, evalvacija, zaključek - Mateja Saje

Predavanja bodo v kongresnem centru Tempel v hotelu Sava-Zagreb v Rogaški Slatini. Zaradi možne zadržanosti predavateljev si pridržujemo pravico spremembe programa.