

## **Program delavnice »Spoprijemanje s stresom«**

### **Četrtek, 11. 10. 2018**

- 16.00 – 16.30 prihod v hotel in namestitvev
- 16.30 – 17.15 doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.: Vpliv psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni – predavanje
- 17.30 – 18.15 doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.: Čuječnost 1 – predavanje
- 18.15 – 19.00 doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.: Čuječnost 2 – predavanje in kratka vaja z osebno izkušnjo
- 19.00 – 22.00 spoznavanje udeležencev, večerja in druženje

### **Petek, 12. 10. 2018**

- 07.00 – 09.00 zajtrk
- 09.00 – 09.45 doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.: Stres kaj je, kako ga prepoznati in obvladovati? – predavanje
- 09.45 – 10.30 doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.: Izgorelost – kaj je, kako ga prepoznati in obvladovati? – predavanje
- 10.30 – 12.00 doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.: Uvod v osnovne tehnike sproščanja – dihalne tehnike (trebušno dihanje, ritmično dihanje, tehnika 5-ih vdihov, barvno dihanje, dihalna tehnika 4:7:8, ...) in vizualizacija (tehnika praznjenja glave) – delavnica (z vmesnim odmorom za kosilo)
- 12.00 – 13.30 Odmor za kavo, kosilo in rehabilitacijske vsebine
- 13.30 – 14.30 doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.: Progresivna mišična relaksacija – delavnica (nadaljevanje)
- 14.30 – 15.15 doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.: Uvod v globoke tehnike sproščanja 1 – predavanje
- 15.15 – 16.00 doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.: Uvod v globoke tehnike sproščanja 2 – predavanje
- 16.15 – 19.00 doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.: Avtogeni trening in globoko sproščanje – delavnica (z vmesnim odmorom)
- 19.00 – 22.00 večerja in druženje



**Sobota, 13. 10. 2018**

- 07.00 – 09.00 zajtrk
- 09.00 – 09.45 Peter Topić, univ. dipl. soc. del.: Vpliv digitalne dobe na posameznika - predavanje
- 10.00 – 13.00 Peter Topić, univ. dipl. soc. del.: Deloholizem – najboljše oblečena težava 21. stoletja – delavnica (z vmesnim odmorom)
- 13.00 – 15.00 Odmor za kavo, kosilo
- 15.00 – 16.00 Pohod in rehabilitacijske vsebine
- 18.00 – 22.00 večerja in druženje

**Nedelja, 14. 10. 2018**

- 09.00 – 09.45 Peter Topić, univ. dipl. soc. del.: Čustva - kaj so? – predavanje
- 10.00 – 10.45 Peter Topić, univ. dipl. soc. del.: Čustva - zakaj igrajo pomembno vlogo? – predavanje
- 11.15 – 12.30 anketa, evalvacija, zaključek

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