

## **Program delavnice »Spoprijemanje s stresom« - januar 2023**

### **Četrtek, 26.1.2023**

- 16.00 – 16.30 prihod v Grand hotel Sava in namestitev
- 17.00 – 17.30 Mateja Saje : Predstavitev programa šole in dejavnosti Društva za KVČB
- 17.30 – 18.00 Mateja Saje : Spoznavanje udeležencev Šole za osebe s KVČB
- 18.00 – 22.00 večerja, rehabilitacijske vsebine, sprehod po okolici in druženje

### **Petek, 27.1.2023**

- 08.00 – 08.30 joga in sproščanje ob zvoku tibetanskih skled
- 08.30 – 09.30 zajtrk
- 09.30 – 12.30 Delavnica : Mišična relaksacija in sproščanje (Pika Marija Bensa, diplomirana psihoterapevtka)
- 12.30 – 15.30 coffee break , čas za kosilo, rekreacijske vsebine pohod na Janino, plavanje, družabne igre
- 15.30 – 18.30 Delavnica : Varovalni dejavnik stabilnega KVČB – asertivno vedenje (Darja Potočnik Kodrun, univ. dipl. psih. - kognitivno vedenjska terapevtka)
- 18.30 – 22.00 večerja, rehabilitacijske vsebine, sprehod po okolici in druženje

### **Sobota, 28.1.2023**

- 08.00 – 08.30 joga in sproščanje ob zvoku tibetanskih skled
- 08.30 – 09.30 zajtrk
- 09.30 – 12.30 Delavnica : Regulacija stresa pri KVČB iz hipnozo in samohipnozo (Darja Škraba Krmelj , dr. med., spec. psih., psihoterapevt, Tomaž Janez Krmelj, terapevt medicinske hipnoze)
- 12.30 – 15.30 coffee break, čas za kosilo, rekreacijske vsebine pohod na Janino, plavanje, družabne igre
- 15.30 – 18.30 Delavnica : Čuječnost in KVČB (Melita Košak, univ. dipl. psih.)
- 18.30 – 22.00 večerja, sprehod po okolici in druženje



**Nedelja, 29.1.2023**

- |               |   |
|---------------|---|
| 08.00 – 10.00 | Zajtrk in izpraznitev sob   |
| 10.00 – 11.00 | Predavanje : Stres pri kronični vnetni črevesni bolezni, tehnika avtogenega treninga (Zarja Likovnik Klun, mag. zakonskih družinskih študijev, psihoterapevt) |
| 11.00 – 11.15 | Odmor   |
| 11.15 – 12.30 | Evalvacija, anketa, zaključek   |

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