

Program delavnice »Spoprijemanje s stresom« - MAREC 2023

Četrtek, 9.3.2023

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

Petek, 10.3.2023

- 08.00 – 08.30 joga in sproščanje ob zvoku tibetanskih skled
- 08.30 – 09.30 zajtrk
- 09.30 – 12.30 Delavnica : Čuječnost in KVČB (Melita Mihajlovič Košak, univ. dipl. psih.)
- 12.30 – 15.30 coffee break , čas za kosilo, rekreacijske vsebine pohod na Janino, plavanje, družabne igre
- 15.30 – 18.30 Delavnica : Mišična relaksacija in sproščanje (Pika Marija Bensa, diplomirana psihoterapevtka)
- 18.30 – 22.00 večerja, rehabilitacijske vsebine, sprehod po okolici in druženje

Sobota, 11.3.2023

- 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 : Varovalni dejavnik stabilnega KVČB – asertivno vedenje (Ingrid Plankar doktorantka psihoterapije)
- 18.30 – 22.00 večerja, sprehod po okolici in druženje



Nedelja, 12.3.2023

- 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 – 13.00 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.