

Delavnice za spodbujanje čustvene odpornosti



W.: www.prima-pomoc.si
E.: info@prima-pomoc.si
T.: 041 994 942

Termin: **četrtki, 17:00-18:30 ***

*pridružujemo si pravico do spremembe termina pred začetkom izvajanja delavnic

Cena: **40 EUR / delavnico ****

** Paket 5 delavnic de plača s predplačilom v vrednosti 200 eur

Ker je moderni svet poln izzivov in sprememb, je skrb za psihično higieno še posebej pomembna. S preventivno krepitvijo zdravja in odpornosti se lahko izognemo težavam ali njihovem poslabšanju, še preden se le-te razvijejo in terjajo klinično obravnavo. Ker je čustvena odpornost veščina kot je veplina tudi vožnja kolesa, jo razvijemo in krepimo s preizkušenimi tehnikami in pristopi.

Kaj je čustvena odpornost?

Čustvena odpornost je temeljna veščina, ki jo potrebujemo vsi, ne le otroci. Odraža občutek nadzora pri reševanju problemov, vztrajnosti pri doseganju ciljev in zaupanja v lastne zmogljivosti.

S pridobivanjem veščin čustvene odpornosti se opolnomočimo in razvijemo načine spoprijemanja in odzivanja na življenjske izzive. Z veščinami čustvene odpornosti si povrnemo samozavest in razvijemo močnejšo samopodobo.



Program

Otroci v okviru 5 delavnic okrepijo svojo čustveno odpornost skozi razvijanje **veščin in spretnosti** na 5 področjih:

- upravljanje s čustvi (čustveno zavedanje in izražanje čustev)
- soočanje s stresom (tehnike sproščanja in krepitev samokontrole)
- socialne veščine (postavljanje meja, zavzemanje zase, učinkovita komunikacija)
- samopodoba in samozavest (zavedanje lastnih močnih točk in načrt izboljševanja primanjkljajev/šibkosti)
- reševanje problemov (učinkovito postavljanje in doseganje ciljev, učenje tehnike reševanja problemov, pomen humorja, optimizma)

Tehnik, veščin in spretnosti, ki otrokom koristijo tudi kasneje v vsakdanjem življenju, se otroci s pomočjo psihologinje učijo skozi tehnike samoopazovanja, samorefleksije in igro vlog. Z metodami čustvenega izražanja in samozavedanja bodo okrepili emocionalno inteligentnost in se naučili upravljati z manj prijetnimi ter obremenjujočimi čustvi (žalostjo, jezo, skrbmi, tesnobo). Naučili se bodo oblikovati in vzdrževati kakovostne medvrstniške odnose z izboljšanjem komunikacijskih veščin in drugih socialnih spretnosti, se naučili reševanja problemov tudi z uporabo humorja in optimizma, se naučili prepoznavati lastne kreposti in razvijati primanjkljaje.

Lokacija

PRIMA POMOČ, psihološka ambulanta za otroke, mladostnike in starše
Dimičeva ulica 9
1000 Ljubljana-Bežigrad

Prijave in dodatne informacije: info@prima-pomoc.si

Vljudno vabljeni!