

# Delavnica **RAZVIJANJE NOTRANJE MOČI**

*Ko se nam zgodi, da se znajdemo v odnosih, ki so za nas boleči ... ko si želimo, da bi nas drugi razumeli ... ko smo preobremenjeni, utrujeni in se borimo s strahom, razočaranjem, nemočjo ter zapadamo v začarane kroge težkega doživljanja, razmišljanja in vedenja ....*



Vabimo vas na delavnico **Razvijanje notranje moči**, kjer je v kotizaciji **vkjučena knjiga Kako najti moč za samopomoč?** avtorice dr. Sabine Jurič Šenk. Knjiga je napisana v obliki odgovorov na resnična vprašanja ljudi v stiski. Bralca knjiga opogumi, mu daje smernice za spremembo bolečih odnosov ter ga pouči o vzrokih njegovega doživljanja in vedenja na področjih partnerstva, starševstva, v poslovnem svetu, tudi v primeru izgub.

Na delavnici boste:

- spoznavali zakaj se vam boleče izkušnje v odnosih ponavljajo
- odkrivali načine kako preseči ustaljene vzorce razmišljanja, čustvovanja in vedenja
- ozaveščali kakšen je vaš odnos do sebe
- prepoznavali odzive telesa v različnih situacijah
- se učili spopadati s stresom in ohranjati telesno ter duševno zdravje
- dobili uvid, kako lahko vplivate na zadovoljstvo v medsebojnih odnosih

Kje: Centerkontura, Jelenčeva 15, **Kranj**

Kdaj: sobota, **2. marec 2024 (9.00 – 17.30, vključen odmor za kosilo)**  
Med krajšimi odmori bo poskrbljeno za okrepčilo.

Kotizacija: **125 eur + DARILO** Knjiga **Kako najti moč za samopomoč?**  
Prijava do 26. februarja na : [info@novoupanje.si](mailto:info@novoupanje.si) ali [sabina.juric.senk@utrink.si](mailto:sabina.juric.senk@utrink.si)  
Ob prijavi plačilo 25 eur, ostalo ob prihodu.

Več informacij: 041 / 34 14 14 (Sabina) in 030 / 23 51 17 (Jerneja)

Delavnico bosta vodili:

**Dr. Sabina Jurič Šenk**, psihologinja, zakonska in družinska terapevtka (več o avtorici: [www.utrink.si](http://www.utrink.si))  
**Jerneja Dimec Bratina**, zakonska in družinska terapevtka (več o avtorici: [www.novoupanje.si](http://www.novoupanje.si))