

Center Novo upanje vabi na delavnico 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 **vključena 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: petek, **22. februar 2019 (16.00 – 19.30)** in sobota, **23. februar 2019 (9.00 – 13.30)**
Med krajšimi odmori bo poskrbljeno za okrepčilo.

Kotizacija: **85 eur**

Prijave do 20. februarja na : info@novoupanje.si ali sabina.juric.senk@utrink.si
Kotizacijo poravnate ob prihodu ali na TRR: SI56 64000 90201 87151.

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

Delavnico bosta vodili:

Jerneja Dimec Bratina, zakonska in družinska terapevtka (več o avtorici: www.novoupanje.si)

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja (več o avtorici: www.utrink.si)