



Z vami bova:



Alenka Lanz

Zakonska in družinska terapevtka



Dr. Sabina Jurič Šenk

psihologinja,
z doktoratom iz družinske terapije,
in 10 leti izkušenj v šolstvu
več tudi na: www.utrink.si

Center za terapevtsko pomoč
odraslim, mladostnikom in
otrokom
Cankarjeva cesta 3
4000 Kranj

OBVEZNE PRIJAVE NA:
info@alenkilanz.si

Več informacij tudi na:
www.alenkilanz.si

Hej ti, to je nekaj zate!

Delavnice za spodbujanje čustvene in socialne zrelosti mladostnikov

4 petkove delavnice v aprilu 2019

Pred prihajajočim koncem šolskega leta, vas vabimo na petkove delavnice, kjer bomo v prijetnem vzdušju spregovorili o temah, o katerih nikoli ne vemo preveč. In ja, brez njih se ne da zaključiti osnovne šole!

Za koga? Dekleta in fantje, ki obiskujejo 7., 8. ali 9. razred OŠ
Kdaj? Vsak petek v mesecu aprilu
Pa ura? Od 18. – 20. ure
Kje? Na Cankarjevi cesti 3 v Kranju
Prispevek? 30 eur/srečanje (120 eur/4 srečanja)

Vsebina:

1. delavnica: Moja identiteta (5. april 2019)

- ✓ Kdo sem in kako dobro se poznam?
- ✓ Kako povedati, da me bodo drugi prav razumeli?
- ✓ Kaj je meni pomembno in kako to doseči ... ?
- ✓ Kako spodbuditi svojo samozavest?

2. delavnica: Moj čustveni svet (12. april 2019)

- ✓ Čustveni vrtinci in kako pobegniti iz njih?
- ✓ Kako so čustva povezana z našim telesom
- ✓ Kako se naučiti rokovati s stremo, strahom, tudi jezo?
- ✓ Kako se pomiriti oz. kdaj potrebujem pomoč strokovnjaka?

3. delavnica: Moj virtualni svet (19. april 2019)

- ✓ Zakaj so socialna omrežja in? Si lahko v tem času brez telefona?
- ✓ Kaj naredi telefon in igrice mojim možganom?
- ✓ Je telefon lahko tudi droga?
- ✓ So lažni profili lahko nevarni?

4. delavnica: Se da učiti z lahkoto? (26. april 2019)

- ✓ Katere učne tehnike uporabljam?
- ✓ Kako s »pravim« učenim stilom z manj napora spraviti več v glavo?
- ✓ Kako lahko obvladam tremo?
- ✓ Sem res sam »kriv« če se ne razumem s sošolci?

Na delavnicah se bomo spraševali o izzivih odraščanja, kreativno delali z različnimi materiali, reševali zanimive vprašalnike, izkustveno doživljali omenjene teme preko iger vlog, krepili svoje izražanje z diskusijami ...
in se pri tem zelo zabavali! 😊