

## PROGRAM

# UPORABNA PSIHOLOGIJA ZA DUHOVNO RAST

KJE?

Hotel Korinjak, Otok Iž, Hrvaška

KDAJ?

19.8. – 26.8.2023

ZAKAJ?

Za B\_ITI DOBRO VSE LETO, ne samo na dopustu!

CENA

1 skupinska delavnica / 40 eur

Individualno svetovanje / 90 eur (90 min)

Voditeljica: Maja Cestnik, univ.dipl.psihologinja



**KAMORKOLI GREŠ, VZAMEŠ SEBE S SEBOJ**

### Zares povsod!

*Na delovnem mestu, na počitnicah, doma ali v tujini, na poti, na zabavi, na družinskem kosilu, ko gledamo televizijo ali ko med poležavanjem na plaži zremo v nebo.*

*In ker velja, da takšen kot imaš odnos do sebe, takšnega imaš do drugih in do sveta, se **naš odnos do lastnih občutkov, misli, potreb, identitete in vrednosti odraža na naših odnosih z najbližjimi**, pa tudi na odnosih z znanci in z naključnimi ljudmi.*

*V sodobnem svetu nam vladajo še stalni pritiski po uspešnosti, storilnosti, sreči, telesni lepoti, izgledu, denarju in bogastvu.*

***Močnejši kot so zunanji pritiski tem bolj pomembno je, da jih znamo postaviti v nek zdrav okvir.***

**Več na [www.majacestnik.si](http://www.majacestnik.si), B\_iti dobro**



MAJA CESTNIK, B\_iti dobro

## CILJ PROGRAMA

Na delavnicah **Uporabna psihologija za duhovno rast** naslovimo vsakodnevni stres in pritiske ter njune posledice in neprijetna občutja kot so: **tesnoba, nezadovoljstvo, nervoza, nespečnost, nezadovoljujoči ali konfliktni medosebni odnosi** ter **občutek praznine in nesmisla**.



## KAJ S PROGRAMOM PRODOBITE?

V delavnicah spoznamo osnovne zakonitosti in tehnike uporabne psihologije, kako **vsak dan znova najti pot do biti dobro s sabo in z drugimi** in s tem narediti prostor za boljše življenje.



### ČUJEČNOST

**»Čuječnost je ena izmed tehnik, s katero lahko utišamo hrup okoli nas in prisluhnemo svojim pristinim občutjem, mislim in potrebam ter tako okrepimo nadzor nad lastnim doživljanjem in življenjem. «**

**Na delavnici Čuječnost spoznamo tehnike čuječnosti, da postanemo:**



- Bolj vešči sledenja temu, kar zares čutimo, mislimo in hočemo.
- Odporni na navidezno prisilo ljudi in dogodkov.
- S tem dobimo več nadzora nad lastnim življenjem in doživljanjem.
- Izboljšamo lastno počutje in življenje

### NE BEŽI PRED TESNOBO, DELAJ Z NJO!

**»Čeprav je tesnoba izrazito neprijeten občutek, je lahko, če znamo z njo delati in prepoznati, kaj nam sporoča, tudi zelo koristna.«**

Tesnoba je eden najpogostejših spremljevalcev sodobnega načina življenja, saj je življenje postalo neukrotljivo nepredvidljivo. Tesnoba ima lahko več različnih oblik na spektru od panike do odlašanja.

**Na delavnici Ne bežat pred tesnobo, delaj z njo se seznanimo:**

- Z različnimi oblikami tesnobe in njenimi posledicami.
- S tehnikami, kako tesnobo obvladati in uporabiti za lastno delovanje

## ČUSTVA – NAŠ KOMPAS V ŽIVLJENJU

"Čustva imajo pomembno funkcijo za preživetje, saj nam sporočajo, kakšen odnos imamo do ljudi, dogodkov in stvari okrog nas. Čustva so zato nujno potrebna za orientacijo in za motivacijo."

Veliko je zmotnih prepričanj o človeških čustvih. Nekateri čustva precenjujejo, nekateri jih odpisujejo.

Na delavnici **Čustva – naš kompas v življenju** spoznamo:



- Kaj so čustva?
  - Pet osnovnih čustev in njihove izpeljanke.
  - Ali res obstajajo pozitivna in negativna čustva?
    - Kaj nam čustva sporočajo?
- Kako prepoznavati lastna čustva in čustva drugih (izražanje čustev).
  - Konstruktivne oblike izražanja čustev.

## PRAKTIČNI VODNIK ZA DOBRE MEDOSEBNE ODNOSE

"Če želimo živeti dobro, je bistveno, da imamo dobre odnose z našimi najbližjimi, pa tudi z znanci, sosedi in širšo skupnostjo."

Ljudje smo socialna bitja, narejena da živimo drug z drugim in skupaj. Zato je od kvalitete naših medosebnih odnosov v veliki meri odvisna kvaliteta našega življenja. Dobri odnosi z našimi najbližjimi so se izkazali za najpomembnejši dejavnik občutka zadovoljstva in sreče v življenju.

Na delavnici **Praktični vodnik za dobre medosebne odnose** pogledamo:

- kako misliti in komunicirati,

da v vsakodnevnem življenju izboljšamo medosebne odnose, da nas podpirajo, uresničujejo in



zadovoljujejo

Več na: [www.majacestnik.si](http://www.majacestnik.si), B\_iti dobro

