



ZDRAVSTVENI DOM
HRASTNIK

Vabilo !

Vabimo vas na delavnico z naslovom:

„Podpora pri spoprijemanju s tesnobo“

Namenjena je osebam z diagnozo ali simptomi anksioznih motenj in njihovim svojcem, kjer boste:

- spoznali osnovne značilnosti anksioznosti, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja;
- pridobili znanja in veščine, s katerimi si boste lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje;
- z drugimi udeleženci v skupini lahko izmenjali svoje izkušnje in se medsebojno podpirali.

Delavnica bo potekala v sejni sobi Zdravstvenega doma in sicer;

- 1. Delavnica; 14.11.ob 18h. „Vzroki in simptomi anksioznih motenj“.**
- 2. Delavnica; 21.11.ob 18h. „Zdravljenje in premagovanje anksioznih motenj“.**
- 3. Delavnica; 22.11. ob 18h. „Vpliv misli na čustva, vedenje in telo“.**
- 4. Delavnica; 29.11. ob 18h. „Preprečevanje poslabšanj in ponovitev“.**

Vljudno vabljeni, Aleksandra Krajšič, dipl.m.s.

Hrastnik, 10.11.2016