



VABIMO VAS NA BREZPLAČNE SPLETNE DELAVNICE OMRA, KJER PRIZNANI STROKOVNJAKI NA RAZUMLJIV IN PRAKTIČEN NAČIN PREDSTAVLJAJO:

Kako je stres povezan z duševnimi motnjami?

Zakaj se pojavijo težave v duševnem zdravju?

Kaj so motnje razpoloženja?

Kako začeti pogovor o stigmati in diskriminaciji?

Kako prepoznati težave v duševnem zdravju?

Kaj so osebnostne motnje?

Kam po pomoč?

H komu po pomoč v duševni stiski?

Kaj lahko naredi človek sam?

Kako podpreti človeka za pogovor o lastni izkušnji težav v duševnem zdravju?

Delavnice bodo potekale v mesecu **februarju**:

- **STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!:** 4.2., 12.2. in 25.2. (trajanje: od 9.00 do 14.20)
- **ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE MED NAMI:** 18.2. in 26.2. (trajanje: od 9.00 do 13.50)
- **MOČ POGOVORA – ŠIBKOST STIGME:** 5.2. in 26.2. (trajanje: od 9.00 do 12.50)

Da bodo delavnice v trenutnih okoliščinah nemoteno potekale, smo jih do nadaljnjega preselili na splet. Udeležite se jih lahko, ne da bi morali zapustiti udobje domačega naslanjača. Na delavnice se prijavite na spletni strani <http://www.omra.si>

V delavnicah so dobrodošli vsi, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, njihovi bližnji, pa tudi strokovni delavci ter predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju, in nenazadnje vsi ostali, ki jih tematika duševnega zdravja zanima. Udeleženkam in udeležencem bomo po zaključeni delavnici po pošti posredovali potrdilo o udeležbi in promocijsko gradivo OMRA.

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE