

USPEŠNO PREMAGAJMO STRAH IN STRAHOVE

Razvojna agencija Zgornje Gorenjske vas v **ponedeljek, 12. aprila 2021, ob 18.00 uri v sklopu projekta ANIMA SANA** vabi na **brezplačni spletni seminar z naslovom PREMAGAJMO STRAH IN STRAHOVE**.

Strah je eno od osnovnih čustev in ga doživljamo vsi ljudje. Le malo drugih čustev ima takšen vpliv tako na naše obnašanje, počutje kot tudi razmišljanje. Skozi življenje se srečujemo z različnimi strahovi. Včasih smo prestrašeni že zaradi naših negativnih pričakovanj o dogodkih, ki se sploh še niso zgodili. V času, v katerem se nahajamo, je soočanje z različnimi strahovi še toliko bolj pogosto.

V sklopu seminarja bomo zato spoznavali, kaj strah je, kakšna je njegova funkcija, kdaj se pojavlja v našem življenju ter kako z njim ravnati oziroma se z njim spopasti. Skupaj bomo preokvirili pomen strahu in se naučili, kako se otresti blokad, ki si jih največkrat ustvarjamo sami. Naučili se bomo na strah gledati z vidika, ki nam v življenju služi, ne z vidika, ki nas zastrašuje in paralizira. Seminar bo obogaten tudi z nekaj tehnikami, s katerimi se lahko otresemo strahu. Primeren bo za vse, ki želite razumeti izvor strahu pri sebi in ga obvladati s svojim razumevanjem, spoznati tehnike in vaje za zmanjševanje strahu oz. sprejemanje le-tega ter vse, ki potrebujete sprostitev po napornem dnevu oz. prvi korak k temu, da se otresete strahov. Svoja znanja in izkušnje bo z nami delila Martina Medved, zakonska in družinska terapevtka.

Vse zainteresirane vabimo k prijavi na elektronski naslov urska.luks@ragor.si.

Projekt ANIMA financirajo občine Bled, Bohinj, Gorje, Jesenice, Kranjska Gora, Radovljica in Žirovnica.



PROJEKT ANIMA SANA

BREZPLAČNI
SPLETNI SEMINAR

**PREMAGAJMO
STRAH IN
STRAHOVE**

**PONEDELJEK,
12. APRIL 2021,
OB 18.00**

Otresite se blokad in se naučite na strah gledati z vidika, ki nam v življenju lahko služi, in ne z vidika, ki nas zastrašuje in paralizira. Spoznajte tehnike, s katerimi se strahu lahko otresete.

IZVEDBA:
Martina Medved, mag. zak. in druž. štud. in zakonska in družinska terapevtka

PRIJAVE IN DODATNE INFORMACIJE:
Razvojna agencija Zgornje Gorenjske
urska.luks@ragor.si

Projekt ANIMA SANA je sofinanciran s strani Občin Bled, Bohinj, Gorje, Jesenice, Kranjska Gora, Radovljica in Žirovnica.