

Svetovni dan duševnega zdravja

15 let programa za duševno zdravje mladih To sem jaz



Vabilo

Spoštovani strokovnjaki, spletni svetovalci in soustvarjalci programov duševnega zdravja!

Vabimo vas na strokovno srečanje ob 15-letnici programa To sem jaz in praznovanje svetovnega dneva duševnega zdravja

Motivacija in odpor proti spremembi

ki bo v **četrtek, 6. oktobra 2016, od 9:00 do 13:30**,
v **veliki dvorani celjskega Narodnega doma (Trg celjskih knezov 9, Celje)**.

Toplo vabljeni.

Program

- 9.00 Uvodni pozdrav:
prof. dr. Ivan Eržen, direktor Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Nuša Konec Juričič, Območna enota Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje
Predstavniki Ministrstva za zdravje
- 9.20 **Opora v čustveni stiski in viri pomoči**
Nuša Konec Juričič, strokovna vodja svetovalnice za prvo psihološko pomoč
Tu smo zate in vodja regijske skupine za preprečevanje samomora
- 10.00 **15 let podpore mladim med odraščanjem – program To sem jaz**
Ksenija Lekić, vodja programa za duševno zdravje mladih To sem jaz
- 10.30 Odmor
- 11.00 Osrednje predavanje
Motivacija in odpor proti spremembi
Doc. dr. Maja Rus Makovec, Psihiatrična klinika Ljubljana
Kako lahko v svetovalnem in terapevtskem delu v človeku spodbudimo pripravljenost za spreminjanje?
Ne merimo moči. Pomagamo preseči odpor proti spremembi.
Kako izpeljemo motivacijski intervju?
Tehnike motivacije za spremembo se lahko naučimo, a najtežje je spremeniti svoj lasten odnos do določenih problemov drugega. Za to je potrebno veliko osebne zavzetosti, uvida v lastne procese razmišljanja in reakcij, da identificiramo svoja lastna prepričanja o tem, kako naj bi se drugi ljudje spreminjali in ne nazadnje tudi mi sami. Mora biti svetovalec, terapevt, zdravnik ... vzor duševnega zdravja in vedenja? Pravzaprav ne, ampak zdravi moramo biti toliko, da smo sposobni ves čas realistično ocenjevati kapacitete drugih in da nimamo samih sebe za merilo spremembe.
- 13.00 Razprava in zaključek

Udeleženci bodo prejeli potrdila o udeležbi. Zainteresirani naj se na srečanje prijavijo na e-naslov janja.robida@nijz.si ali po telefonu 03 42 51 144, najpozneje do 4. 10. 2016.