



VABIMO VAS NA BREZPLAČNE SPLETNE DELAVNICE OMRA, KJER NA RAZUMLJIV IN PRAKTIČEN NAČIN PREDSTAVIMO:

Kako je stres povezan z duševnimi motnjami?

Zakaj se pojavijo težave v duševnem zdravju?

Kaj so motnje razpoloženja?

Kako začeti pogovor o stigmi 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 **APRILU in MAJU 2023**:

- **STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!**: petek, **7. april** (od 9:00 do 14:20)
- **ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE MED NAMI**: petek, **21. maj** (od 9:00 do 14:20)
- **MOČ POGOVORA – ŠIBKOST STIGME**: ponedeljek, **8. maj** (od 9:00 do 12:50)

Delavnice bodo potekale preko **Zoom** platforme. Na delavnice se prijavite na spletni strani

<https://www.omra.si/aktualno/delavnice-omra/>

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