



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

Kako je stres povezan z duševnimi motnjami?

Kaj so motnje razpoloženja?

Zakaj se pojavijo težave v duševnem zdravlju?

Kako začeti pogovor o stigmi in diskriminaciji?

Kako prepoznati težave v duševnem zdravlju?

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 zdravlju?

Delavnice bodo potekale v mesecu **JANUARJU**:

- **STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!:** 20. jan. (trajanje: od 9:00 do 14:20)
- **ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE MED NAMI:** 10. jan. (trajanje: od 9:00 do 14:20)
- **MOČ POGOVORA – ŠIBKOST STIGME:** 27. jan. (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 zdravlju, njihovi bližnji, pa tudi strokovni delavci ter predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravlju, in nenazadnje vsi ostali, ki jih tematika duševnega zdravlja zanima. Udeleženkam in udeležencem bomo po zaključeni delavnici po pošti posredovali potrdilo o udeležbi in promocijsko gradivo OMRA.

Partnerji programa:



ZRC SAZU



alra
Odber za novosti
v duševnem zdravlju



**PROJEKT
ČLOVEK**

Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE