



HUMANA združenje svojcev pri skrbi za mentalno zdravje, Oldhamska 14, 4000 Kranj
TEL.: **04 201 17 20**, GSM: **040 765 552**, humana2000@gmail.com, www.humana-svojci.si

Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja

HUMANA združenje svojcev v sodelovanju
z **Zavodom Situla iz Novega mesta**
organizira in vabi na **brezplačno strokovno predavanje**

»POSTAVLJANJE MEJA ZA UBLAŽITEV STRESA IN IZGOREVANJA«

v petek, **10. oktobra 2014** ob **18. uri**
v **Hostlu Situla**, Dilančeva ulica 1, Novo mesto.

Predava ga. **Polona Masnec**, univ. dipl. psihologinja, integrativna psihoterapevtka
pod supervizijo.

Stres je dandanes že skoraj neizogibni del vsakdana. Če ga je preveč in če ga ne znamo ublažiti, nas zlahka vodi v izgorelost. Da bi lahko vsakodnevni stres zmanjšali in preprečili izgorevanje, je pomembno, da znamo postaviti meje - sebi in drugim, še toliko bolj, če imamo v družini osebo z duševno motnjo. Na predavanju boste izvedeli več o stresu in njegovem delovanju, kako prepoznati znake izgorelosti in zakaj je dobro postaviti meje. Preizkusili pa bomo tudi nekaj praktičnih tehnik.

Predavanje je namenjeno širši javnosti in je brezplačno.

Vljudno vabljeni!

TATJANA GRIČAR

HUMANA združenje svojcev
pri skrbi za mentalno zdravje
predsednica

