



Hej, tu smo zate!

PODPORNE DELAVNICE ZA MLADOSTNIKE

preko
spleta

4 delavnice:

1. Kdo sem jaz in kakšni so moji **cilji**?
2. Moja **čustva** in kaj naj z njimi naredim?
3. Moje **misli** in kako naj z njimi živim?
4. Moje **vedenje** in kako ga lahko spremenim?

ZAČNEMO **2. 3. 2022** od **18.00 - 19.30 ure**



PRIDRUŽI SE:

www.mladostniki.com

Želiš priložnost, da...

se naučiš nekaj **o sebi**

spoznaš nove **prijatelje** in njihove zgodbe

dobiš veščine za soočanje z včasih neprijetnimi in močnimi **čustvi** + neprijetnimi ter vztrajnimi **mislimi**

okrepiš **zaupanje vase** in v svoje sposobnosti

obudiš **motivacijo**, ki je vedno dobrodošla pri doseganju zastavljenih **ciljev**

Skupin se lahko udeleži čisto vsak mladostnik ali mladostnica, saj so spretnosti sodelovanja v skupini, ravnanja s čustvi in mislimi koristne na vseh življenjskih področjih, tudi pri športu, šoli, študiju, kasneje pri poklicu, delu, življenju doma ter druženju z vrstniki. 😊

PRIDRUŽI SE:

www.mladostniki.com

Kako izgledajo delavnice?

- So čisto brezplačne!
- Vključenih vas je največ 8 mladostnic in mladostnikov.
- Potekajo **štiri zaporedne srede od 18.00 - 19.30 ure** in imajo vnaprej določeno **temo**, ki predstavlja splošni okvir delavnice. Spodbujava pa, da delite svoje izkušnje, kolikor sami želite.
- Preko **spleta** - na mail pošljeva povabilo in se povežete preko aplikacije Teams.
- Na delavnicah - ne glede na teme - skrbiva, da se na njih dobro počutite in da je vzdušje sproščeno in prijetno. Zavedava se, da pred začetkom delavnic nekoliko naraste trema - to se dogaja vsem 😊 - vendar veva tudi, da bo hitro minila. S časom se na delavnici med udeleženci razvije vedno večje zaupanje in se veselite prihodnjih srečanj ✨.

PRIDRUŽI SE:

www.mladostniki.com

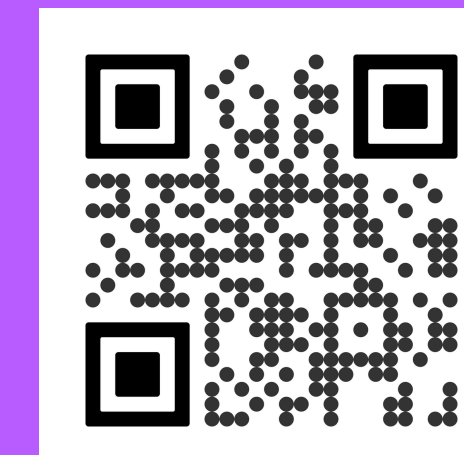
Mnenja udeležencev preteklih delavnic:

Zelo pozitivno in zanimivo. Vesela sem, da sem videla, da nisem edina s težavami.

Izkušnja je bila zanimiva, vedno sem bila malo živčna, ampak hkrati vznemirjena in zdi se mi, da smo drug drugega poslušali brez obsojanja in se podprli s koristnimi nasveti.

Krasna izkušnja, ki me je obogatila s kvalitetnimi vsebinami zaradi katerih mi je zdaj lažje, ker razumem.

Kako se prijaviš?



ali

www.mladostniki.com/kontakt

