

Torek, 20. 2. 2018, ob 18h

## KAKO NAJTI MOČ ZA SAMOPOMOČ?

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

Avtorica knjige Kako najti moč za samopomoč? bo spregovorila o tem, kako pomembno se je v današnjem turbulentnem času znati ustaviti, poskrbeti zase in s tem za svoje najbližje. Povezanost misli, čustev ter našega celotnega doživljanja nam pomaga ohraniti občutek kontrole nad lastnim življenjem. V predavanju bomo posvetili pozornost pomenu družinskih in partnerskih odnosov kot tistih najpomembnejših, v katerih si vsi želimo imeti čustveni prostor, kjer se lahko fizično in tudi psihično spočijemo od zunanjega sveta ter si nabere moči za soočanje z različnimi izzivi.

Glede na hiter življenjski tempo, naraščajočo negotovost in vedno pogostejši stres je pomembno, da se naučimo, kako prisluhni sebi in ohraniti sebe tudi znotraj poslovnih, sorodstvenih in drugih pomembnih odnosov.



## POSKRbite ZA SVOJE ZDRAVJE

Predavanja o zdravju in zdravem načinu življenja

Knjižnica Tolmin, sezona 2017/18



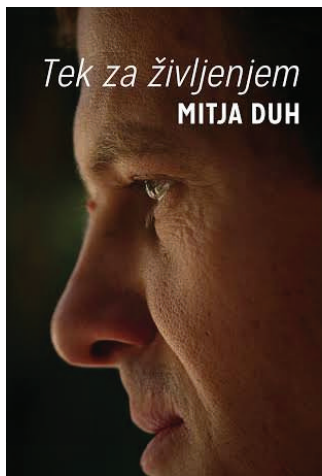
Torek, 19. 12. 2017, ob 18h

## TEK ZA ŽIVLJENJEM

Mitja Duh

Mitja Duh v svoji knjigi Tek za življenjem pripoveduje o temačnem obdobju svojega življenja, prežetega s spletkami, kriminalom in drogami. To je iskrena pripoved o trdih in neizprosnih padcih v začaran krog drog, mučnih bojih s psihozami za zidovi zapora na Dobo ter nepredstavljivih junaških povratkih v svet živih, konča pa se s težavnim povratkom v normalno življenje in boljše dni.

Mitja Duh je ustanovitelj in predsednik Športno-humanitarnega društva Človek, licencirani športni vaditelj ter prehranski svetovalec, poleg tega pa tudi redno deluje kot laični terapevt pri pomoči odvisnikom od nedovoljenih drog in pomaga ljudem v stiskah.



Sreda, 31. 1. 2018, ob 18h

## ČUTIM, TOREJ SEM!

Izidor Gašperlin

Izidor Gašperlin v knjigi Čutim, torej sem! na razumljiv in jasen način razloži namen in pomen čustev, zakaj smo taki, kakršni smo, kako upravljati s čustvi v odnosih, relacijsko družinsko terapijo in osebno rast v odnosih.

Predavatelj predavanje prične z abecedo čustev, kakšen je njihov pomen za nas in kaj nam sporočajo, zaključí pa s tem, kako se naše upravljanje s čustvi pozna v odnosih. Ključni namen predavanja je sporočilo o pomembnosti čustev za naše življenje, osebno rast in odnose in njihovi medsebojni prepletenosti. Udeleženci dobijo zelo jasne namige, v kateri smeri se lotiti spremembe, kaj je sploh mogoče spremeniti in kako se tega lotiti.

Izidor Gašperlin je zakonski in družinski terapevt, ki poleg terapij za posameznike, pare in družine, vodi tudi terapevtske skupine in delavnice ter izvaja predavanja za splošno javnost.

