

Datum: 25.05.2023

Številka: 604-17/2023-1

KREPIMO NAŠE DUŠEVNO ZDRAVJE

Lahko sem boljši manager svojih misli

8. junij 2023, 10.00 – 11.30

Videokonferenčno orodje Zoom

Skupnost občin Slovenije v sodelovanju s psihologinjo Matejo Videčnik vabi na praktično naravnano predavanje o naših misli. Čez dan gre čez naše možgane okoli 75.000 misli in kar 77 % od teh je negativnih. Misli vplivajo na naše počutje, zaradi njih reagiramo ustrezno ali manj ustrezno, velik podzavedni vpliv pa imajo tudi na naše telo. Ali veste, da lahko zaradi negativnih misli tudi zbolimo, zaradi pozitivnih pa ozdravimo? Naše misli lahko natreniramo v bolj pozitivno smer, zato se bomo spoznali s hitrimi in učinkovitimi tehnikami, ki nam pri tem pomagajo.

VSEBINA PREDAVANJA

- Kako deluje moj um? Zakaj je v osnovi tako negativen?
- Kakšno moč imajo moje misli na moje zdravje?
- Kakšna so moja očala, skozi katera gledam v svet?
- Kako naj grem "ven iz svoje glave"?
- Praktični napotki, kako lahko proizvajam več prijaznih in spodbudnih misli

O PREDAVATELJICI

Mateja Videčnik je psihologinja in coachinja. Uporabne psihološke vsebine in tehnike za bolj zdravo, zadovoljno življenje in uspešno delo deli na predavanjih po kolektivih, na svojih spletnih tečajih, družbenih kanalih in v različnih medijih. Njeno predavanje o 7 vrstah počitka na 7. Maratonu pozitivne psihologije je naletelo na zelo dober odziv. Je so-ustanoviteljica največjega slovenskega spletnega mesta za psihoterapevtsko pomoč **mojpsihoterapevt.si**. Deluje tudi kot mentorica posameznikov in podjetniškim ekipam.

PRIJAVA

Število mest je zaradi praktično naravnane predavanja omejeno.

Udeležba plačljiva. Pristopnina za izobraževanje je 40,00 EUR z DDV za občine članice in njihove zavode in 120,00 EUR za občine nečlanice/njihove zavode. **Prijave zbiramo do 5. 6. 2023**, do 14.00 ure, do zapolnitve mest **na povezavi [tukaj](#)** in so obvezne, saj boste le tako dan pred dogodkom prejeli povezavo. **Povezava velja izključno za prijavljeno osebo in ni namenjena njenemu posredovanju.**

Na prijavnico lahko napišete tudi morebitna vprašanja in dileme, na katera vam bodo predavatelji odgovorili na posvetu.

Vljudno vabljeni k prijavi in
udeležbi!

Sekretariat SOS

¹Pomembno je, da ob prijavi na prijavnici navedete vaš osebni spletni naslov, saj boste nanj prejeli povezavo do spletnega dogodka