

NOVIČNIK DOBRO SEM

V okviru programa izdajamo digitalni **novičnik**, v katerem so predstavljene aktualne novice programa in ostale informacije, povezane s področjem duševnega zdravja.

Na novičnik se lahko prijavite na naši spletni strani ali preko QR kode:



NOSILEC PROGRAMA

Program Dobro sem je avtorski program, ki se že od leta 2015 izvaja pod okriljem **Zveze Anita Ogulin in ZPM**.

Organizacija nudi brezplačna usposabljanja za izvajalce delavnic in podporo pri njihovi izvedbi.

PODATKI O NOSILCU

Naslov:
Proletarska cesta 1, 1000 Ljubljana

Kontakt:
dobro.sem@zveza-anitaogulin.si

Spletna stran:
<https://www.zveza-anitaogulin.si/programi/dobro-sem/>

Izvajanje programa sofinancirata
Ministrstvo za zdravje in Mestna občina Ljubljana.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Mestna občina
Ljubljana



DOBRO SEM, PA TI?

PREVENTIVNI PROGRAM
KREPITVE DUŠEVNEGA ZDRAVJA



DUŠEVNO ZDRAVJE

Skrb za duševno zdravje je zelo pomembna, saj vpliva na naše fizično zdravje, zmožnost delovanja na čustveni, miselni in tudi družbeni ravni.

Množica in hitrost informacij, hitre spremembe, hiter tehnološki razvoj, hitro življenje, finančna in družbena kriza so značilnosti našega časa. Vse to med nas prinaša veliko negotovosti in stresa ter zahteva nenehno prilagajanje na spremembe.

Krepitev duševnega zdravja nam **pomaga pri prilagodljivosti, iznajdljivosti in odpornosti na različne napore ali neprijetne dogodke, s katerimi se soočamo v vsakodnevem življenju.**



DELAVNICE DOBRO SEM

Delavnice Dobro sem so namenjene **vsem, ki si želijo okrepiti lastno duševno zdravje.**

Potekajo **v skupini**, ki jo vodi trener Dobro sem. Udeleženci skozi delavnice spoznajo različne **tehnik**e, s katerimi **si lahko pomagajo pri vsakdanjih tegobah** in pridobijo **ново znanje** o tem, kako lahko bolje skrbijo za svoje duševno zdravje.

Na voljo so delavnice za **odrasle**, delavnice za **otroke med 6. in 12. letom starosti** in delavnice za **mladostnike med 13. in 18. letom starosti.**



KDO SO TRENERJI DOBRO SEM?

To so posamezniki iz vse Slovenije, ki so v okviru programa Dobro sem opravili obvezno usposabljanje, s katerim so prejeli naziv **trener Dobro sem** in lahko izvajajo delavnice v svojem lokalnem okolju.

UDELEŽBA NA DELAVNICAH

Delavnice Dobro sem so **za vse udeležence popolnoma brezplačne.**

Vsak udeleženec prejme tudi **brezplačno gradivo** za sodelovanje na delavnicah, ki ga po zaključku obdrži.

Udeleženci delavnic za **odrasle**: vsebina zajema **12 delavnic**, ki trajajo predvidoma dve uri.

Udeleženci delavnic za **otroke**: vsebina zajema **10 delavnic**, ki trajajo predvidoma uro in pol.

Udeleženci delavnic za **mlade**: vsebina zajema **10 delavnic**, ki trajajo predvidoma uro in pol.

KJE SE IZVAJAJO DELAVNICE?

Trenerji izvajajo delavnice v svojih lokalnih okoljih po celi Sloveniji. Najpogosteje jih izvajajo na osnovnih in srednjih šolah, v dijaških domovih ter v okviru dejavnosti centrov za socialno delo.

