

# PROGRAM DOBRO SEM



Deluje pod okriljem **Zveze Anita Ogulin & ZPM**. Namenjen je tistim, ki potrebujejo **podporo in pomoč pri soočanju s trenutnimi stiskami**. Program nudi brezplačna usposabljanja za izvajanje delavnic in podporo pri njihovi izvedbi.

## NOVIČNIK DOBRO SEM

V okviru programa izdajamo mesečni 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.



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

Izvajaje programa sofinancirata **Ministrstvo za zdravje** in **Mestna občina Ljubljana**.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Mestna občina  
Ljubljana

## DELAVNICE DOBRO SEM

Delavnice potekajo v skupini, ki jo vodi trener Dobro sem.

Udeleženci skozi delavnice spoznajo različne tehnike s katerimi si lahko pomagajo pri vsakdanjih tegobah. Trenerji delavnice izvajajo 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.

## UDELEŽBA NA DELAVNICAH

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

Delavnice za **mladostnike**: vsebina zajema 10 delavnic, ki trajajo predvidoma uro in pol.

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

## KDO SO TRENERJI DOBRO SEM?

To so posamezniki iz cele 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.