

# POSKRBITE ZA SVOJE



## DUŠEVNO ZDRAVJE, NAREDITE PRVI KORAK PRAVO ČASNO!



Ni zdravja  
brez  
duševnega  
zdravja.

**BREZPLAČNI PROGRAMI ZA BREZPOSELNE  
IN OSEBE, KI SI ŽELIJO SPREMEMB NA POKLICNI POTI**

### Iz vsebine delavnic:

- Vloga zdrave samopodobe pri vstopu na trg dela
- Premagovanje stresa
- Okrepimo svojo samozavest!
- Kako stiska vpliva na naša življenja in kaj lahko storimo?
- Razvijanje kreativnega razmišljanja
- Reševanje težav v 5 korakih
- Delo na konkretnih idejah in iskanje potencialnih rešitev za oblikovanje kariernih poti udeležencev

### Termini:

1. srečanje: petek, 16. 10. 2015, 16.30–19.00
2. srečanje: ponedeljek, 19. 10. 2015, 9.00–11.30
3. srečanje: sreda, 21. 10. 2015, 9.00–11.30
4. srečanje: petek, 23. 10. 2015, 9.00–11.30
5. srečanje: ponedeljek, 26. 10. 2015, 9.00–11.30
6. srečanje: sreda, 28. 10. 2015, 9.00–11.30
7. srečanje: petek, 30. 10. 2015, 9.00–11.30

### Prijave in dodatne informacije:

Urška Železnikar, Razvojna agencija Zgornje Gorenjske  
T: 04 581 34 17; E: [urska.zeleznikar@ragor.si](mailto:urska.zeleznikar@ragor.si)

### Lokacija:

Razvojna agencija Zgornje Gorenjske,  
Spodnji Plavž 24e, Jesenice

Število mest je omejeno. Prijave bomo zbirali do ponedeljka, 12. 10. 2015, oz. do zapolnitve mest.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



#### Projekt ANIMA SANA

Izvajanje: Razvojna agencija Zgornje Gorenjske (nosilec projekta), Društvo pot svetlobe, Psihiatrična bolnišnica Begunje, Fakulteta za zdravstvo Jesenice, Skupnost centrov za socialno delo

Projekt ANIMA SANA je sofinanciran iz Programa Norveškega finančnega mehanizma 2009-2014.

Del sredstev zagotavljajo tudi Občina Bled, Občina Bohinj, Občina Gorje, Občina Jesenice, Občina Kranjska Gora, Občina Radovljica in Občina Žirovnica.