

## Kontakt

 07 30 61 723

 [ckz@zd-crnomelj.si](mailto:ckz@zd-crnomelj.si)

Zdravstveni dom Črnomelj  
Delavska pot 4  
8340 Črnomelj

# ZDRAVI ODNOSI

Začetek delavnic je objavljen  
na spletni strani ZD Črnomelj -  
pod zavihkom CKZ.

Programi so za  
udeležence brezplačni  
(plačnik je ZZZS).

**C**enimo zdravje,  
**K**repimo ga,  
**Z**dravje delimo!



Delavnica Zdravi odnosi je namenjena odraslim posameznikom, ki se srečujejo z različnimi izzivi na področju medosebnih odnosov. Udeleženci na delavnici preko razlage, vaj in razprave spoznajo izbrane vsebine za krepitev medosebnih odnosov:

### Medosebni odnosi

Zakaj so dobri medosebni odnosi in posameznikova socialna mreža pomembni ter kako posameznikov odnosni stil pripomore k boljšim medosebnim odnosom.

### Krepitev dobrega počutja

Spoznavanje Seligmanovega modela blagostanja in načinov, s katerimi posameznik lahko krepí posamezna področja, kot so prijetna čustva, zavzetost, fizično zdravje, odnosi, smisel in dosežki.



### Veščine asertivnosti

Ozaveščanje posameznikovega stila komunikacije, razlikovanje med pasivnim, agresivnim in asertivnim stilom komunikacije ter razvijanje veščin spoštljivega načina izražanja mnenj in želja.

### Spretnosti reševanja problemov

Razlikovanje med skrbmi in problemi ter usvajanje korakov v procesu reševanja problemov.

Udeležence delavnica opremi z znanji in veščinami, potrebnimi za oblikovanje in ohranjanje zadovoljujočih medosebnih odnosov.