



Program športno psihološkega vikenda z delavnicami - Zreče 7.12 – 9.12.2018

Petek, 7.12.2018

- 16.30 – 17.00 Prihod v Zreče, namestitve v hotelu Vital, Cesta na Roglo 15, 3214 Zreče
- 17.30 – 18.00 Spoznavanje udeležencev psihološkega vikenda - Mateja Saje, Barbara Korošec.
- 18.30 – 19.30 Večerja
- 19.30 – 22.00 Športne aktivnosti , druženje družabne igre in predstavitev programa psihološkega vikenda ,
Mateja Saje

Sobota, 8.12.2018

- 08.00 – 08.45 Zajtrk
- 09.00 – 12.00 **Delavnica 1.**« Psihološka plat kronične vnetne črevesne bolezni in spopadanje z njo.«
Tehnike sproščanja med delavnico - Ingrid Plankar doktorantka psihoterapije
- 12.00 – 14.00 Odmor s kavo in čajem, prosto za kosilo, športne aktivnosti
- 14.00 – 17.00 **Delavnica 2.** »Kako lahko izobraževanje z lastnimi močmi pomaga za boljše življenje ob
kronični vnetni črevesni bolezni.« - Ingrid Plankar doktorantka psihoterapije
- 17.00 – 19.00 Športne aktivnosti, sprehod, savna , fitnes
- 19.00 – 22.00 Večerja in druženje

Nedelja, 9.12.2018

- 08.00 – 08.45 Zajtrk
- 09.00 – 12.00 Pohod in druge športne aktivnosti
- 12.00 – 12.30 Odmor s kavo in čajem
- 12.30 – 13.30 Evalvacija, anketa, zaključek