

## **Program športno psihološkega vikenda z delavnicami - Pokljuka 23.3. – 25.3.2018**

### **Petek, 23.3.2018**

- 16.30 – 17.00 Prihod na Pokljuko, namestitev v Šport Hotel Pokljuka, Goreljek 103, 4247 Zgornje Gorje
- 17.30 – 18.00 Spoznavanje udeležencev psihološkega vikenda
- 18.00 – 19.00 Večerja
- 19.00 – 22.00 Športne aktivnosti , druženje družabne igre in predstavitev programa psihološkega vikenda , Mateja Saje

### **Sobota, 24.3.2018**

- 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 - doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.,  
terapevtka medicinske hipnoze in športna psihologinja
- 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.«  
Tehnike sproščanja med delavnico - doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.,  
terapevtka medicinske hipnoze in športna psihologinja
- 17.00 – 19.00 Športne aktivnosti, sprehod, savna , fitnes
- 19.00 – 22.00 Večerja in druženje

### **Nedelja, 25.3.2018**

- 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