

Program športno psihološkega vikenda z delavnicami – Šport hotel Pokljuka 27.9. – 29.9.2019

Petek, 27.9.2019

- 16.30 – 17.00 Prihod na Pokljuko, namestitev v Šport hotelu
- 17.30 – 18.00 Predstavitve programa športno psihološkega vikenda in spoznavanje udeležencev psihološkega vikenda Mateja Saje
- 18.30 – 19.30 Večerja
- 19.30 – 22.00 Športne aktivnosti, druženje in družabne igre

Sobota, 28.9.2019

- 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 – 13.00 Odmor s kavo in čajem, prosto za kosilo, športne aktivnosti
- 13.00 – 16.00 **Delavnica 2.** »Kako lahko izobraževanje z lastnimi močmi pomaga za boljše življenje ob kronični vnetni črevesni bolezni.« - Ingrid Plankar doktorantka psihoterapije
- 16.00 – 19.00 Športne aktivnosti, sprehod, savna , fitnes
- 19.00 – 20.00 Večerja
- 21.00 – 23.00 Pohod z baklami, športne aktivnosti, družabne igre in druženje

Nedelja, 29.9.2019

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