

PROGRAM enodnevnega seminarja ZIZRS:

»Čuječnost (kot tehnika svetovalca in uporabnika), tehnike sproščanja, skrb zase«

Četrtek, 12. marec 2026

Predavatelj seminarja: dr. Borut Škodlar

8:45–9:00 Registracija udeležencev

9:00–10:30 Čuječnost: kaj to je in kako k njej pristopamo?

10:30–10:40 Vprašanja in razprava

10:40–11:00 Odmor

11:00–12:30 Raziskave o uporabi čuječnosti v skrbi za ljudi v duševnih stiskah

12:30–12:40 Vprašanja in razprava

12:40–13:00 Odmor

13:00–14:30 Metoda čuječnosti kot skrb zase, kot terapevta in kot posameznika

14:30–14:40 Vprašanja in razprava

14:40 Zaključek seminarja

Moderatorki:

mag. Petra Štampar, univ. dipl. psihologinja in

Mateja Šantelj, univ. dipl. soc. delavka, Centerkontura d.o.o.