

Ob 10. oktobru, svetovnem dnevu duševnega zdravja,
vas vabimo na on-line strokovno srečanje



»Kaj lahko storimo

za boljšo psihično odpornost

v trenutnem svetu?«



Srečanje bo 21. oktobra 2021 ob 9.00.

Je duševno zdravje samoumnevna dobrina ali odgovornost vsakega posameznika in celotne družbe? Kako zmanjšati (pre)velike razlike v dostopnosti do storitev na področju duševnega zdravja? Kaj lahko vsak sam naredi za boljšo psihično odpornost? Kako se soočati z izzivi in poiskati vire moči znotraj samega sebe? Kako krepiti lastne kapacitete za dobro počutje in blagostanje?

**Na strokovnem srečanju bomo skušali poiskati odgovore
na ta in podobna vprašanja ter hkrati osvetliti
pomembnost duševnega zdravja in dobrega počutja.**

Vabljeni!

Udeležba na srečanju je brezplačna.
V teku je postopek pridobitve licenčnih točk
za zdravnike in medicinske sestre.



Na dogodek se je potrebno prijaviti preko povezave: <https://anketa.nijz.si/a/127721>

Prijave sprejemamo do 19.10.2021 oziroma do zasedbe prostih mest.

STROKOVNO SREČANJE

»Kaj lahko storimo za boljšo psihično odpornost v trenutnem svetu?«

Izvedba: videokonferenčna oblika izobraževanja

Organizator: NIJZ, OE Ravne na Koroškem

Datum: 21.10.2021



PROGRAM

8.45 – 9.00	Odprtje prijav na spletno povezavo
9.00 – 9.10	Umetniški uvod <i>dr. Tone Kregar, član skupine MI2, direktor Muzeja novejšje zgodovine Celje</i>
9:10 – 9:20	Pozdravni nagovor <i>Jožica Maučec Zakotnik, dr. med. spec., vodja Nacionalnega programa za duševno zdravje Mira</i>
9:20 – 10:15	Duševno zdravje ni cilj, temveč pot – intervju <i>prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med., spec. psihiatrije Aljoša Bagola, kreativni direktor, predavatelj in knjižni avtor mag. Ksenija Horvat, voditeljica</i>
10:15 – 10:35	Psihična odpornost v vsakdanjem življenju – izvedba tehnike Prizemljitev <i>mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih., Nacionalni inštitut za javno zdravje</i>
10:35 – 11:00	Odmor
11.00 – 12:00	Kaj pomaga (pre)živeti? <i>Pogovor o samomoru z izr. prof. dr. Vito Poštuvan, univ. dipl. psih. in Anjo Klančar, mag. zakonskih in družinskih študij, avtorico knjige o prebolevanju samomora v družini</i>
12:00 – 12:30	Psihosomatske motnje <i>Romana Kovač, mag. psih. in Nika Kamnik, mag.psih., CDZOM Ravne na Koroškem</i>
12:30 – 13:00	Razprava in glasbeni zaključek srečanja