

10 KORAKOV DO BOLJŠE SAMOPODOBE

- 1 Spoštujem se in se sprejemam
- 2 Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel
- 3 Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje
- 4 Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati
- 5 Učim se spopadati s stresom
- 6 Razmišljam pozitivno
- 7 Prevzemam odgovornost za svoje vedenje
- 8 Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv
- 9 Postavim se zase
- 10 Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva

Priročnik za učitelje

V priročniku 10 korakov do boljše samopodobe je na voljo komplet 10 delavnic za preventivno delo z razredom ali s skupinami mladostnikov od 13. do 17. leta. Učiteljem daje strokovno utemeljene ideje, kako mladostnike ustvarjalno podpreti pri razvoju pozitivne in realne samopodobe.

Knjiga, ki pogloblja učiteljevo moč pri soustvarjanju mladostnikove zdrave osebnosti!

Priročnik za mladostnike

V priročniku To sem jaz so zapisani nasveti na desetih, za mladostnika pomembnih področjih življenja. Podprti so s 100 avtentičnimi primeri najstniških vprašanj iz spletne svetovalnice www.tosemjaz.net, na katera je odgovorilo 41 strokovnjakov. Knjiga prinaša pristen pogled na težave sodobne mladine.

Kakovosten in sistematičen pripomoček mladim na poti odraščanja!

Avtor in koordinator programa:

- Zavod za zdravstveno varstvo Celje

Izvajalci in podporniki programa:

- Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana
- Zavod za zdravstveno varstvo Koper
- Zavod za zdravstveno varstvo Kranj
- Zavod za zdravstveno varstvo Maribor
- Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota
- Zavod za zdravstveno varstvo Nova Gorica
- Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto
- Zavod za zdravstveno varstvo Ravne

Program podpira: Ministrstvo za zdravje RS
Celje, avgust 2011



www.tosemjaz.net

spletna svetovalnica za mlade