

Eksamid tulemas. Tule stressi maandamise trenni.

Kas oled vahel märganud, et tunded on nii tugevad, et neid on raske taluda? Et süüdistavad, kahetsevad või muretsevad mõtted tormavad läbi pea ja ei lase keskenduda? Sul on hea kavatsus, kuid ometi käitunud sootuks teisiti?

Tea, et see kõik on täiesti normaalne ja sinu võimuses on seda olukorda muuta.



TASAKAALUSTUN

SELGINEN

RAHUNEN

KESKENDUN



Noorteprogramm OMA:

- aitab trennida oma tähelepanu juhtimist ja keskendumist;
- õpetab toime tulema pingete ja stressirohkete olukordadega;
- kasvatab võimet oma tundeid reguleerida ning vabaneda negatiivsetest mõttemustritest;
- kujundab heatahtlikku hoiakut, mis võimaldab parandada suhteid.

Läbi selle teaduspõhise programmi omandad:

- 1) tehnikaid, mis aitavad sul trennida keskendumist;
- 2) harjutusi, mida igapäevaselt kasutada ärevuse ja stressi korral;
- 3) võtteid, mis aitavad toime tulla keerulistes suhtlusolukordades.

Oled väga oodatud OMA asja ajama!

KOHT: Vaikuseminutite pesa, Suur-Karja 23. **KOHTUMISED:** teisipäeviti kl 16:00-17:15, alates 15.01.2019 ja kokku 8 korda. **MATERJALID:** märkmeraamat + nutiäpp audioharjutuste ja Eesti näitlejate videotega. **HIND:** 95 eurot kõik kokku



VAIKUSEMINUTID