

PROGRAM PREDAVANJA

„MENTALNA HIGIJENA – KAKO ODRŽAVATI MENTALNO ZDRAVLJE DAY-TO-DAY?“

Organizator: Osloni se (VI. Lana Vincelj Bele; Bobovačka 1, 10 000 Zagreb)

Datum održavanja: 13. 5. 2023.

Vrijeme održavanja: 10:00 – 11:30 h

Način održavanja: online

Predavanje vodi: Lana Vincelj Bele, mag. psih. (kontakt: oslonise@gmail.com)

Sadržaj predavanja:

Uvod

- Što je mentalna higijena?
- Zašto ju održavati?
- Dualni model zdravlja i bolesti
- Briga o sebi = ugađanje sebi?

Lijevak iscrpljivanja

- Opis lijevka iscrpljivanja

Bazično što moramo osigurati

- Kvalitetan san
- Kvalitetna prehrana
- Odmor tijekom dana

Psihološke potrebe

- Maslowljeva hijerarhija potreba
- Glasserova podjela potreba
- Teorija samoodređenja (Ryan i Deci)

Top aktivnosti za mentalno zdravlje

- Ugasiti elektroniku
- Fizička aktivnost
- Aktivnost postignuća
- Ugodna aktivnost
- Opuštajuća aktivnost
- Socijalna aktivnost
- Boravak u prirodi

Koračati kroz dan zajedno s...

- ...prihvatanjem sebe
- ...sporijim ritmom
- ...obraćanjem pažnje na svoje emocije
- ...fokusom na mogućnosti (naspram nemogućnosti)
- ...zahvalnosti
- ...humorom

Završne napomene

- Poznavanje sebe
- Poznavanje svojih vrijednosti
- Dan ima (samo) 24 sata
- Hoćemo li biti sretni ako ovako radimo?
- Ponekad su problemi veliki

Program sastavila: Lana Vincelj Bele, mag. psih.

Lana VB