

"Pomiri se!" Že, ampak – kako?



Strategije in tehnike za sprostitev

1. Na naslednjih povezavah boste našli nekaj strategij in tehnik za samoumiritev in sprostitev:

- <https://www.rtv slo.si/slovenija/pomiri-se-ze-ampak-kako/518958>,
- <https://radioprvi.rtv slo.si/samoumiritev/>,
- poleg omenjenih na spletu najdete še številne druge...

2. Nekaj tehnik in razlag našega vedenja in doživljanja v stresnih situacijah:

- <https://www.rtv slo.si/zdravje/novi-koronavirus/zivljenje-v-casu-epidemije-kako-ziveti-in-ne-znoreti/517721>

4. Nekaj strategij in tehnik za samoumiritev na daljavo lahko izvajamo tudi preko zooma. Dijaki, ki bi to potrebovali, nama pišite po elektronski pošti (marija.pirih@scpo.si, teja.tomsic@scpo.si) ali po e Asistentu.

Teja Tomšič in Marija Pirih
Svetovalna služba