

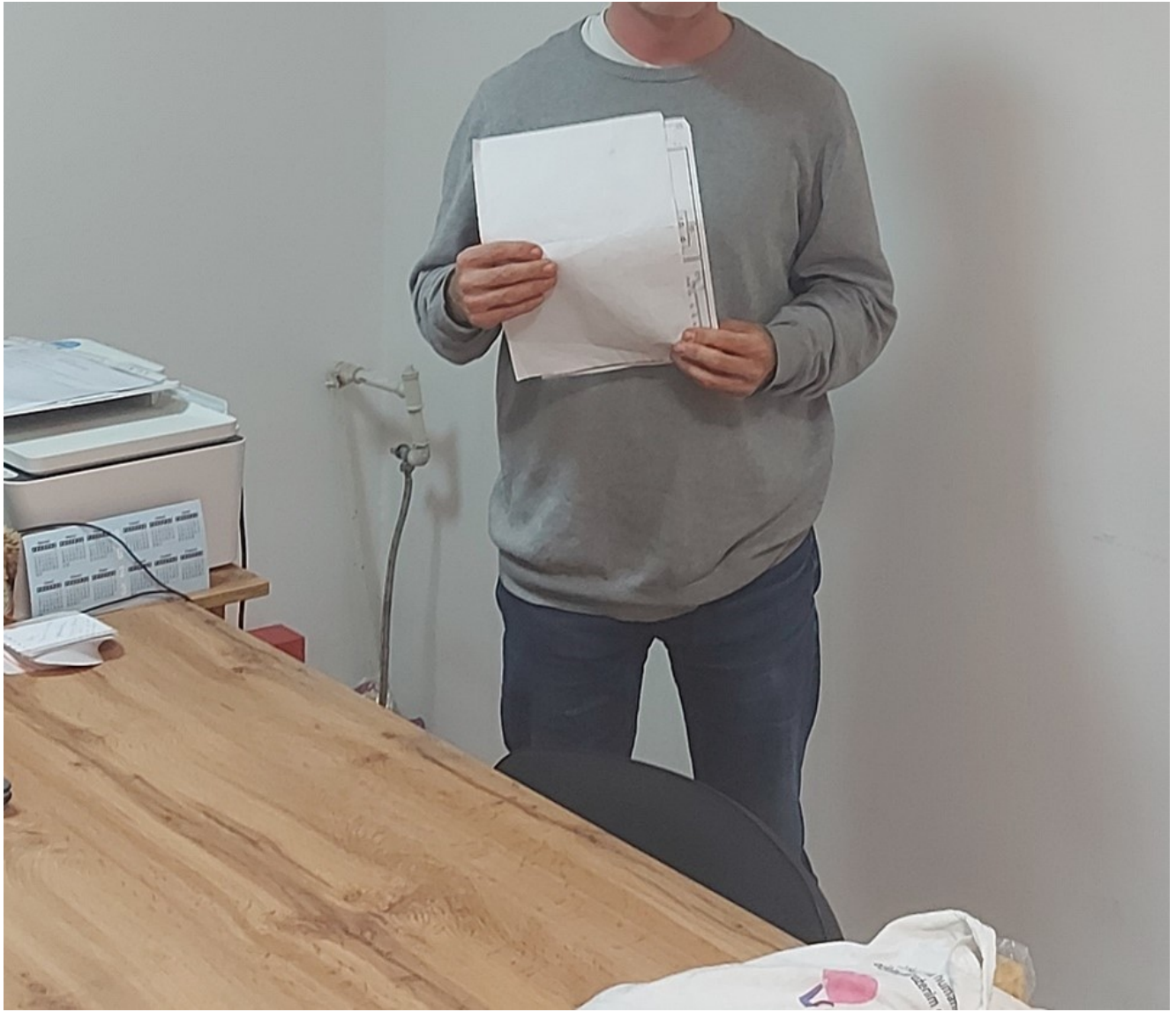
Zauzimanje za sebe i prezentacijske vještine

U travnju smo nastavili s provođenjem grupa podrške za osobe koje su pretrpjele traumu, stres ili gubitak uslijed krizne situacije. Cilj ovakvih susreta je pružanje psihosocijalne i savjetodavne pomoći.

Teme koje su se obrađivale ovaj mjesec su **zauzimanje za sebe i prezentacijske vještine**. Sudionici su naučili vještinu asertivnog stila komunikacije te su aktivno sudjelovali u brojnim kreativnim aktivnostima. U svrhu uvježbavanja prezentacijskih vještina, sudionici su pripremili prezentacije o temi po izboru te su usmeno izložili svoje uratke. Nakon izlaganja dobili su povratne informacije i savjete voditeljice.

Vještine zauzimanja za sebe i javnog nastupa korisni su alati za uspješno snalaženje u interpersonalnim odnosima, profesionalnom okruženju te za očuvanje vlastitog mentalnog zdravlja.

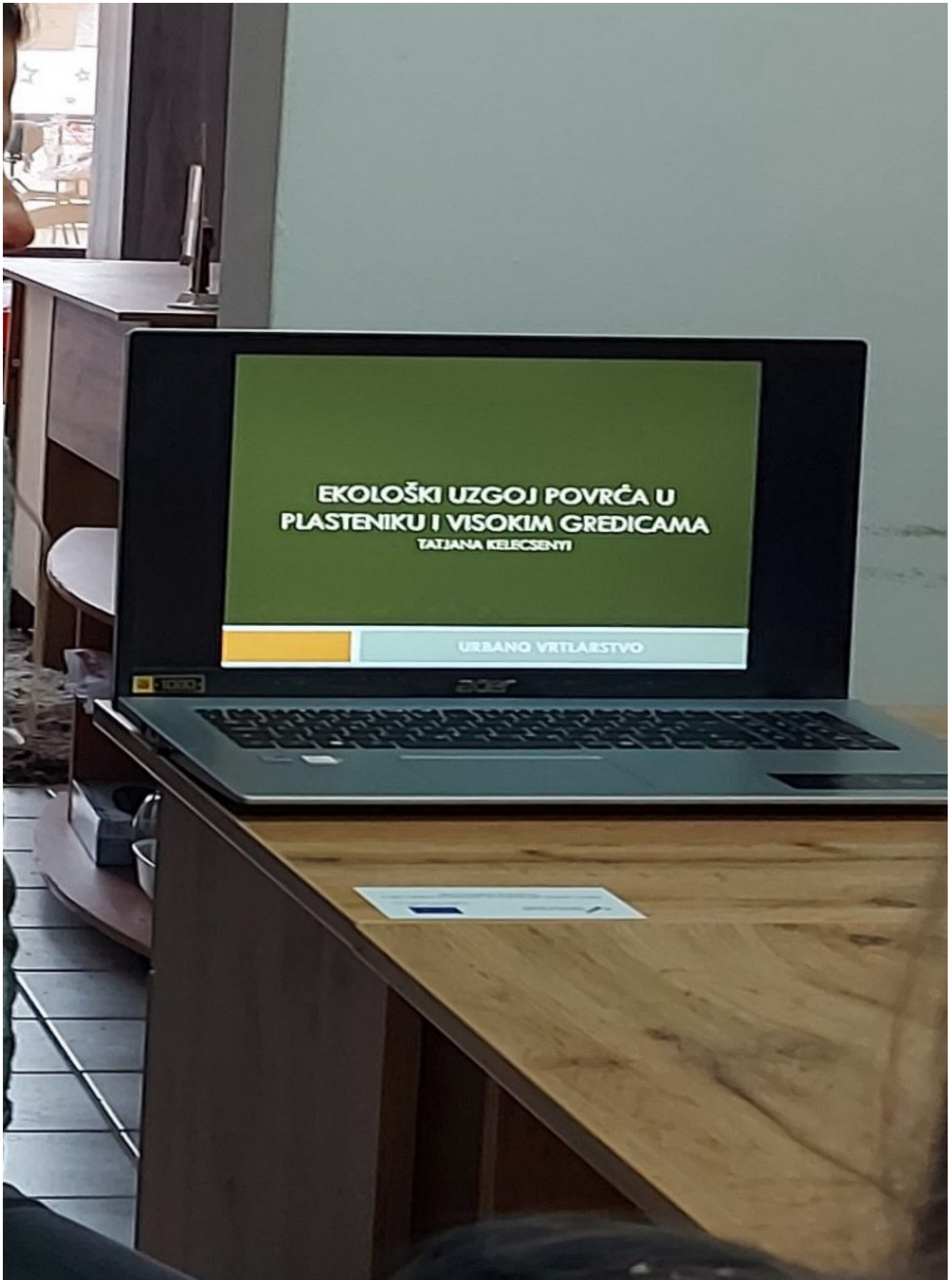
Podsjetimo: mentalno zdravlje i mentalna higijena ključne su u prevenciji pojave psihičkih poremećaja. Našim su se sudionicima ovakve radionice pokazale od iznimnog značaja za unaprjeđenje mentalnog zdravlja.



**EKOLOŠKI UZGOJ POVRČA U
PLASTENIKU I VISOKIM GREDECAMA**

TATJANA KELECSENYI

URBANO VRTLARSTVO





AKTIVNOST

- „Putujete busom iz Osijeka do Zagreba. Iscrpljeni ste od napornog radnog dana i želite se odmoriti. Planirali ste spavati u busu jer je riječ o noćnoj vožnji. Ispred vas sjedi muškarac koji već neko vrijeme reproducira video zapise na mobitelu vrlo glasno. Iako ste jako umorni i pospani te smatrate da je takvo ponašanje nepristojno, ipak ste odlučili „prešutjeti“ i nadati se da će s vremenom sam prestati.“
- Kako ste se osjećali u toj situaciji?



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Kršćanske humanitarne udruge za pomoć djeci, socijalno ugroženim obiteljima i svima koji su u potrebi „Putevi milosti“