

**Mladinski center RISKO vabi na**

# KREATIVNO DELAVNICO:

**SPOPADANJE S STRESOM**

Na delavnici bomo mladim predstavili stres in kako se z njim spopadati.

V prvem delu delavnice bomo prestavili stres, torej kaj je, kako ga zaznavamo in kakšne situacije nas privedejo do stresa. V drugem delu delavnice bomo spoznali, kako se s stresom spopasti. Mladim bomo predstavili tudi dihalne vaje, ki so učinkoviti način spopadanja s stresom.

Delavnica bo potekala 29. 2. 2020 ob 16.00 v Modrem salonu Dvorca Rakičan.

Vljudno vabljeni!

Ekipa mladinskega centra RISKO

*Zaposlitev na področju mladinskega dela v mladinskem sektorju. Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.*