

Ste za kratek kviz OMRA?

»Zaznavanje misli, čustev in vedenja« in »Kaj je odpornost na stres in kako jo okrepiti?« sta naslova:
a) novih videoposnetkov OMRA
b) novih e-učilnic PoljaMoči
c) starih delavnic OMRA o stresu in motnjah razpoloženja

Pravilen je odgovor b! Gre za novi e-učilnici, ki smo ju pripravili v okviru projekta PoljaMoči. Pa povejmo kaj več o njiju.

Novice

Novi e-učilnici »Zaznavanje misli, čustev in vedenja« in »Kaj je odpornost na stres in kako jo okrepiti?«

V e-učilnici o zaznavanju misli, čustev in vedenja se boste naučili opazovati svoj notranji svet in kako se lahko s samozaznavanjem otresemo svojih starih

navad, prepričanj in razlag ter svobodneje izbiramo odzive na notranje in zunanje dogodke. Pridobili boste orodja, s katerimi boste lahko: prepoznali delovanje avtopilota, še preden vas ta zavede v napačno smer, ustvarili prostor med dogodkom in svojim odzivom nanj.

V e-učilnici na temo odpornosti na stres in kako jo okrepiti, pa boste pridobili razlago te odpornosti, zakaj jo velja krepiti in kako ter orodja za njeno razvijanje, izboljševanje in negovanje.

Obe učilnici smo pripravili v okviru projekta PoljaMoči. Ta se sicer zaključuje, vendar bosta učilnici še naprej dostopni na spletni strani programa OMRA, in sicer na naslovih:
e-učilnica »Zaznavanje misli, čustev in vedenja«

e-učilnica »Kaj je odpornost na stres in kako jo okrepiti?«



Svetovni dan boja proti odvisnosti

Na zdravje! Tudi tisto duševno. Tako je naslov pogovornega omizja, s katerim bomo v okviru programa OMRA obeležili letošnji svetovni dan boja proti odvisnosti, ki se odvija na Martinovo.
Več o dogodku, ki bo prav na ta dan, v sredo, 11. novembra 2026, ob 17.00 uri v Atriju ZRC SAZU (Novi trg 2, Ljubljana), najdete na naši spletni strani.
Vstop na dogodek je prost, lepo vabljeni, da se nam pridružite!

Zaključna konferenca projekta PoljaMoči

Obveščamo vas, da so na naši spletni strani na voljo videoposnetki predavanj z zaključne konference projekta PoljaMoči, ki je potekala 21. oktobra 2026 v Atriju ZRC.

Stopite v stik z nami

Partnerji programa

ZRC SAZU

INŠTITUT KARAKTER

PAMINA®

Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE