

(Za)plovimo životom

Život ponekad izgleda kao jedrenje.
 Nekada puše baš koliko treba.
 Nekada te otpuše vjetar.
 Nekada ne znaš kamo ideš.

Što kada se nakupi stres, kada ti misli ne daju mira, emocije preuzmu, odnosi postanu komplicirani ili kada znaš da bi neke navike voljela/io promijeniti, ali ne znaš kako?

Služba za promicanje zdravlja Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

počinje provoditi grupni program promicanja mentalnog zdravlja **mladih u dobi od 19 do 29 godina**. Namijenjen je mladima koji žele raditi na očuvanju i unaprjeđenju svog mentalnog zdravlja usvajanjem znanja i vještina brige o sebi i tehnika samopomoći u vremenima stresa, porasta teškoća mentalnog zdravlja, izazova društvenih mreža, studiranja, svijeta rada i prvih koraka prema svijetu odraslih.

Ne trebate imati „problem“ da biste sudjelovali. Ne trebate znati što želite promijeniti. I ne morate biti posebno pričajivi. Dovoljno je da vas zanima bolje upoznati sebe, očuvati i unaprijediti svoje mentalno zdravlje i pronaći načine da se s izazovima svakodnevice bolje nosite. Potrebna vam je dobra volja, otvorenost za promjene i učenje te malo kreativnosti jer je naš program drugačiji – plovit ćemo „jedrilicama“ i skupljati „alate“ koji će nam pomagati kada je more premirno ili nemirno i kada pušu snažni vjetrovi.

Tijekom 8 radionica bavit ćemo se sljedećim temama:

-  Vrijednosti, identitet i ono što nas drži stabilnima
-  Stres i kako se s njim nositi
-  Prepoznavanje, razumijevanje i prihvaćanje emocija
-  Misli i naš odnos prema njima
-  Odnosi i zdrave granice
-  Navike i održive promjene
-  I kako sve naučeno povezati i ponijeti sa sobom dalje...

**Dob**

19 do 29 godina

**Datumi radionica**

4. 11.	9. 11.	16. 11.	23. 11.
30. 11.	7. 12.	14. 12.	16. 12.

2026.**Trajanje radionica**

od 13 do 15 sati

**Mjesto**

Edukacijski centar
 Hrvatskog zavoda za
 javno zdravstvo,
 Rockefellerova 12,
 Zagreb

**Prijave**

do popunjavanja grupe

Broj mjesta je ograničen!**Sudjelovanje je besplatno**

Pridružite nam se – zajedno ćemo ploviti, istraživati i uvježbavati alate za premirna i nemirna mora svakodnevice.

„Ne bojim se oluja, jer učim kako upravljati svojim brodom.“

— Louisa May Alcott

**Skeniraj me i prijavi se!**

Prijaviti se možete i na poveznici:

<http://survey.hzjz.hr/limesurvey/index.php?r=survey/index&sid=666727&lang=hr>