



Maribor, 12.1. 2023

Spoštovane in spoštovani!

V Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše Maribor nadaljujemo s strokovnimi predavanji za šolske svetovalne in druge strokovne delavke širše mariborske regije pod krovnim naslovom *Stičišče znanja in izkušenj za vzgojno-izobraževalno sodelovanje*.

Vabljeni na strokovno predavanje:

### **O negotovosti in strahu pred prihodnostjo**

**v petek, 20.1. 2023 ob 12. uri**

**v prostorih Svetovalnega centra Maribor na Lavričevi 5**

Predavala nam bo **Martina Kukovec**, magistrica psihologije in mediatorka, zaposlena na Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše Maribor. V preteklosti je opravljala delo svetovalne delavke in profesorice psihologije v srednji šoli, zaposlena pa je bila tudi kot psihologinja v okviru medicine dela, prometa in športa. V okviru psihologije jo posebej zanima področje duševnega zdravja, skrbi zase, spoprijemanja s stresom in čuječnost.

Živimo v času, ko se poleg dejanskih groženj (kot so pandemija, podnebne spremembe, geopolitične spremembe, vojna) kot pomembna dejavnika anksioznosti v družbi kažeta tudi splošna negotovost in strah pred prihodnostjo. Predavateljica si bo zastavila vprašanje, kje »stojimo« glede strahu pred prihodnostjo ter kako doživljamo in ravnamo v negotovih situacijah. V nadaljevanju bo predstavila nekatere pristope, ki lahko pripomorejo k zmanjševanju stisk, vezanih na negotovost in strah pred prihodnostjo. Pojasnila bo tudi koncept razvijanja tolerance na negotovost.

Vljudno vabljene in vabljeni na aktualno in uporabno strokovno predavanje.

Koordinator strokovnih srečanj: dr. Mitja Muršič