|  |
| --- |
| ***KURS ZA TRUDNICE***  ***(KAKO DA TI TRUDNOĆA BUDE NAJLJEPŠI PERIOD U ŽIVOTU)*** |
| 1. Motivacija za roditeljstvo (značaj roditeljstva) i prihvatanje trudnoće |
| 1. Kontrola emocija- straha ili tuge i promjena raspoloženja u toku trudnoće |
| 1. Prihvatanje svog tijela i svih promjena na njemu u toku trudnoće |
| 1. Izgradi zdrave navike u trudnoći |
| 1. Organizacija vremena i svakodnevnih obaveza u trudnoći i roditeljstvu |
| 1. Trudnica u socijalnoj okolini (izgradi kvalitetan odnos sa partnerom, porodicom, kolegama na poslu…) |
| 1. Psihofizički razvoj bebe u trudnoći |
| 1. Pripreme za porođaj- prevazilaženje straha od istog |
| 1. Kako do kvalitetnog i posvećenog roditeljstva |

Grupni vebinari se sastoje iz tri dijela;

U prvom dijelu je teorijski osvrt na spomenute teme.

U drugom dijelu će se realizovati vježbe kojima se vrši kontrola emocija, osvješćava stanje u kojem se osoba nalazi, jača optimizam i fokus stavlja na pozitivne strategije ličnosti.

U trećem- posljednjem dijelu je interakcija članova grupe.

Osoba će nakon završenog kursa ovladati svim spomenutim vještinama, znati upravljati svojim emocijama, naučiti kako izgraditi kvaltetne međuljudske odnose sa osobama iz svog okruženja i postaviti kvalitetne granice u odnosu sa njima, naučiti kako da neguje svoje tijelo i dušu, pokreće kod sebe pozitivne promjene i još mnogo toga.

Grupne seanse održavati jednom ili dva puta mjesečno zavisno od kooperativnosti i potreba grupe, u trajanju od 45min do 1h.

Sa osobama koje imaju izražene neke od spomenutih simptoma ili bilo koju drugu poteškoću u svakodnevnom funkcionisanju zakazati individualne termine razgovora.