



Naj bo stik s terapevtskim psom
vaš opomnik, da je včasih dovolj
le to, da smo prisotni.

Brez besed, brez pričakovanj –
samo mi, tukaj in zdaj.

Pridružite se nam na delavnicah
in odkrijte moč **Tačke čuječnosti!**



Skenirajte za več informacij
in prijavo na delavnice!



Oblikovanje in AI ilustracije: Mivarsi | Tisk: Print Point



Društvo Tačke pomagačke
Ulica Gledališča BTC 6
1000 Ljubljana

info@tackepomagacke.si
www.tackepomagacke.si

tacke_pomagacke

Tačke pomagačke

TAČKE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

Program delavnic za krepitev duševnega zdravja
s terapevtskimi psi Društva Tačke pomagačke

Včasih je dovolj le ena tačka,
ki se te nežno dotakne
in te opomni, da nisi sam.



Namenjeno:

- otrokom in mladostnikom
- staršem
- starejšim (65+ let)
- poklicnim skupinam

Program sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Program sofinancira Ministrstvo za zdravje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

VIVERIUS
INSTITUT ZA RAZVOJ DIGITALNEGA ZDRAVJA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

VIVERIUS
INSTITUT ZA RAZVOJ DIGITALNEGA ZDRAVJA



Delavnice ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE



Spletne delavnice ZA STARŠE

Kar čutimo, otroci vidijo

Duševno zdravje staršev je temelj družinskega ravnovesja. Ko so starši čustveno stabilni in prisotni, lažje vzpostavljajo varne in tople odnose z otroki – odnose, ki otrokom dajejo občutek varnosti in zaupanja.

Na spletni delavnici boste:

- izvajali kratke vaje čuječnosti in samorefleksije;
- s pomočjo terapevtskega psa opazovali svojo neverbalno komunikacijo;
- spoznali, kako vaš notranji mir vpliva na vaše otroke;
- krepili samopodobo in sprejemali drugačnost v varnem okolju.

»Kuha me vidi takšnega, kakršen sem. Ko si dovolimo biti videni, lažje ustvarimo prostor, v katerem se varno počutijo tudi naši otroci.«

Tačka čuječnosti

Kaj se zgodi, ko otrok za trenutek upočasni korak in opazi svet okoli sebe? Na naših delavnicah otroci spoznajo prikupno Tačko čuječnosti in z njo – skozi igro – odkrivajo svet z vsemi petimi čuti.

Otroci se naučijo:

- prepoznavati in razumeti svoja čustva;
- biti prisotni v trenutku – z vsemi čuti;
- ljubezljivo ravnati s seboj in sprejemati drugačnost;
- zaupati v varnost okolja in v stik z živaljo.

Delavnice potekajo v prisotnosti vodnika in terapevtskega psa društva Tačka pomagačke, ki ustvarja varen in topel prostor – praviljično izkušnjo, ki jo otrok odnese s seboj v vsakdan.

Delavnice ZA STAREJŠE (65+ let)



Želim te (s)poznati

V življenju pridejo obdobja, ko imamo manj socialnih stikov – manj bližine in manj trenutkov, ki bi jih delili z drugimi. A prav ti so tisto, kar vsi globoko potrebujemo. Delavnica s pomočjo terapevtskega psa in vodnika ustvarja miren in varen prostor, kjer udeleženci ponovno začutijo bližino.

Delavnica ponuja:

- dihalne in sprostitvene vaje za umiritev telesa in misli;
- miselne aktivnosti za ohranjanje spomina in svežine uma;
- prostor za pogovor, deljenje čustev in pristno človeško bližino;
- občutek, da smo slišani, sprejeti in vredni pozornosti.

Terapevtski pes nas s svojo mirno prisotnostjo nežno povabi v stik – brez besed, brez pričakovanj.

Spletne delavnice ZA POKLICNE SKUPINE

Povej mi svojo zgodbo

»Telo vedno pove zgodbo, ki je z besedami ne zmoremo.«

V poklicnih okoljih z visokimi pritiski in pričakovanji se pogosto pojavlja kronični stres, ki vodi v izgorelost in porušeno ravnovesje. Naše spletne delavnice ponujajo celostni pristop – ne le za razumevanja stresa, ampak tudi za izkustveno učenje.

Na spletni delavnici boste:

- razvijali sposobnost zaznavanja lastnih telesnih in čustvenih odzivov;
- se naučili sprostitvenih tehnik in čuječnosti;
- skozi interakcijo s psom neposredno izkusili, kako stres vpliva na vedenje;
- krepili odpornost in ustvarjali notranje ravnovesje.

Terapevtski pes dokazano prispeva k zmanjševanju napetosti, upočasnitvi srčnega utripa in ustvarjanju občutka varnosti – brez obsojanja, samo svojo s prisotnostjo.

