



## ZAVESTNO STARŠEVSTVO: NEGOVANJE POVEZANOSTI IN PRISOTNOSTI

*Delavnice za starše otrok od 1. do 7. leta starosti, kjer boste spoznavali praktična orodja za soočanje z vsakodnevnimi izzivi starševstva, bo izvajala psihoterapevtka in učiteljica čuječnosti Melita Mihajlović Košak.*

### 5 srečanj od 17.30 do 19.00 v ZD Medvode

- 8.11. 2023 – Uvod v zavestno starševstvo
- 15.11. 2023 – Negovanje čustvene odpornosti in samoregulacija
- 22.11. 2023 – Zavestna komunikacija z otroki (19.00-20.30)
- 13.12. 2023 – Sočutne meje in ljubeči »ne«
- 20.12. 2023 – Zavestno starševstvo za vsak dan

Prijave sprejemamo do 8.11. 2023 oz. do polne zasedenosti mest na:

[melita@mindful.si](mailto:melita@mindful.si)

V letu 2023 bomo izvedli 5 srečanj in v letu 2024 nadaljnjih 5 srečanj. Na delavnico lahko prideta oba starša.

