

# MI OKO NAS

SUBOTOM U 18H KAFA SA....

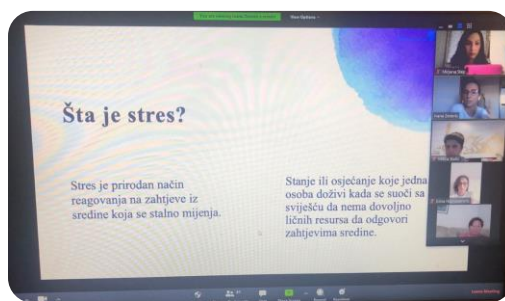


## **PSIHOLOGOM I PSIHOTERAPEUTOM**

---

### **Tema prvog susreta: Kako smo u izolaciji?**

Nastavnička profesija je visoko stresna profesija i to je jedan od razloga zašto je bitno njegovati mentalno zdravlje. Pandemija uz online nastavu su dodatni stresori koji mogu otežati svakodnevni rad i funkcionisanje. Tokom prvog susreta smo razgovarali kako prepoznati stres i koliko smo izloženi različitim uticajima. U prilogu je prezentacija i link sa dva testa da sami procjenite nivo stresa te vas pozivamo na sljedeće druženje gdje ćemo više govoriti o strategijama nošenja sa stresom.



## **PONOVO SUBOTA U 18H**

---

### **Kako povećati toleranciju na frustraciju?**

Ili ti hajde da naučimo neke strategije kako da se bolje nosimo sa stresom? 😊

Prilozi na [ovom linku](#).