**Poglobljene/dolge delavnice in individualna svetovanja v Centrih za krepitev zdravja**

*Zdravo jem*

Udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o zdravi prehrani in njenem pomenu za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje (kako izbrati zdrava živila v pestri ponudbi na trgovskih policah, kako sestaviti zdrav jedilnik na enostaven način, zdravo prehranjevanje v različnih življenjskih situacijah ipd.).

*Gibam se*

Udeleženci dobijo podporo in pomoč pri vzpostavljanju aktivnega življenjskega sloga preko postopnega povečanja ravni telesne dejavnosti in posledičnega spreminjanja gibalnih navad ter izboljšanja telesne pripravljenosti. Pridobijo poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti, po individualnem programu postopno povečujejo količino telesne dejavnosti in spreminjajo gibalne navade, pridobijo znanje in veščine za samostojno izvajanje telesne vadbe in na podlagi meritev dobijo informacijo o lastnem napredku pri telesni dejavnosti, gibalnih navadah in telesni pripravljenosti.

*Zdravo hujšanje*

Udeleženci dobijo strokovno podporo in pomoč pri zdravem hujšanju ter znanje in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter psihološko podporo v procesu hujšanja in vzdrževanju zdravega življenjskega sloga. Pomembno prednost predstavlja delo v skupini zaradi vzpostavljene skupinske dinamike in medsebojne podpore udeležencev programa.

*S sladkorno boleznijo skozi življenje*

Delavnica je namenjena osebam s sladkorno boleznijo tipa 2. Udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o sladkorni bolezni tipa 2 ter znanja in veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje vsakdanje življenje. S strokovno pomočjo oblikujejo uresničljiv načrt za spremembo življenjskega sloga, ki pripomore h krepitvi njihovega zdravja in izboljšanju počutja ter k sprejemanju kronične napredujoče bolezni.

*Podpora pri spoprijemanju z depresijo*

Delavnica je namenjena osebam z diagnozo depresije in osebam, pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi depresije, ter njihovim svojcem. Udeleženci v delavnici spoznajo osnovne značilnosti depresije, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Prav tako pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Z drugimi udeleženci v skupini si lahko izmenjajo izkušnje in se medsebojno podpirajo.

*Podpora pri spoprijemanju s tesnobo*

Delavnica je namenjena osebam z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami in osebam, pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi anksioznih motenj, ter njihovim svojcem. Udeleženci v delavnici spoznajo osnovne značilnosti anksioznosti, vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Prav tako pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Z drugimi udeleženci v skupini si lahko izmenjajo izkušnje in se medsebojno podpirajo.

*Spoprijemanje s stresom*

Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja ipd.).

*Skupinsko/individualno svetovanje za opuščanje kajenja*

Je strokovno voden program opuščanja kajenja. Udeleženci dobijo ključne informacije, strokovno podporo in pomoč pri opuščanju kajenja. Kadilci se lahko vključijo v tisto obliko svetovanja, ki jim bolj ustreza.

*Individualno svetovanje za opuščanje tveganega/škodljivega pitja alkohola*

Je strokovno voden program opuščanja tveganega/škodljivega pitja alkohola ter vzdrževanja manj tveganega pitja alkohola oziroma abstinence.