

PROGRAM NARA – ČUJEČNOST V MEDOSEBNIH ODNOSIH

V okviru Inštituta Andrej Marušič (UP) vabimo **redne študente in študentke 1. in 2. stopnje** študijskih programov k sodelovanju v **Programu NARA – Čuječnost v medosebnih odnosih**, ki bo potekal v Kopru, Ljubljani in Mariboru.



Program NARA



Čuječnost v medosebnih
odnosih

Človek je bitje odnosov, kar pa ne pomeni, da so odnosi vedno enostavni. Prav nasprotno, so zelo kompleksni – včasih jih imamo veliko, vendar so polni težav ter težko najdemo ravnovesje med svojimi potrebami in potrebami drugih. Včasih se kljub velikemu številu ljudi okrog nas počutimo nepovezane z drugimi, osamljene ali pa smo v odnosih težko zares prisotni.

Program je namenjen razvijanju sočutnega in prijaznega odnosa do sebe in drugih, krepitvi občutka pripadnosti in povezanosti z drugimi, zmanjšanju občutka osamljenosti, povečani prisotnosti v medosebnih interakcijah ter okrepitvi spretnosti za ustvarjanje in krepitev odnosov ter reševanje medosebnih težav. Ponuja niz preprostih in učinkovitih strategij čuječnosti, refleksije, komunikacijskih spretnosti, ki jih lahko uporabljamo za izboljšanje svojega duševnega in telesnega zdravja.

Program se izvaja v obliki **dvournih delavnic (in enim celodnevним srečanjem)**, ki potekajo **enkrat tedensko 6 zaporednih tednov**. Program poteka v slovenščini v manjših, zaprtih skupinah (do 15 udeležencev). Letos se lahko v program **izjemoma vključite brezplačno** v navedenih terminih (program sofinancira projekt J3-50126 – ARIS).

Izvajalke programa so usposobljene učiteljice čuječnosti, njihovo delo poteka pod supervizijo izkušene učiteljice čuječnosti, prof. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih.

Zaradi raziskovalne zasnove programa bo razporeditev v skupine naključna. **Prva skupina** se bo programa udeležila marca in aprila 2026, program za **drugo skupino** pa bo potekal maja in junija 2026. Sprememba skupine in/ali terminov žal ne bo možna.

Več o programu, terminih in izvajalkah si lahko preberete na: <https://zivziv.si/program-nara-cuječnost-v-medosebnih-odnosih/>

Prijavite se preko prijavnega obrazca na naslednji povezavi: <https://1ka.arnes.si/a/c2a7eba1>. Udeleženci se ob prijavi zavežejo, da bodo obiskovali vsa srečanja.

Prijave zbiramo do 28. 2. 2026 oziroma do zapolnitve mest.

Pred pričetkom se bomo s prijavljenimi kandidati opravili kratek telefonski klic, katerega namen je preveriti, ali vam taka oblika udeležbe v program ustreza, ter odgovoriti na vaša morebitna vprašanja v zvezi s srečanji. Vse kandidate bomo po opravljenem telefonskem klicu najkasneje do 5. 3. 2026 obvestili o izbranosti in dodelitvi v skupino.

Za morebitna vprašanja smo na voljo na elektronskem naslovu **nara@upr.si** ali na telefonskih številkah **05/611-76-56** oziroma **040/490-580**.