

V študijskem letu 2023/24 bomo nadaljevali z vsebinami, ki posredno ali neposredno vplivajo na kakovost življenja. Preko različnih življenjskih situacij se srečujemo z ljudmi in dogodki, ki lahko stresno zaznamujejo naše usode. S primernim pristopom in pravo komunikacijo lahko preprečimo marsikatero zamero, slabo voljo ali razočaranje. Še posebno v tretjem življenjskem obdobju je pomembno, da zmoremo opraviti z občutki, ki nas navdajajo z nelagodjem.

Z diskusijo, povezovanjem praktičnih primerov s teorijo želimo doseči razbremenitev, sprostitev, boljša komunikacija in pristnejše odnose udeležencev.