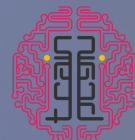




Funded by
the European Union



Train Brain
Diseminacija

Doprinos dobrobiti mentalnom zdravlju i načini postizanja unutarnje harmonije i ravnoteže

Organizirali smo i uspješno proveli radionicu na temu „Doprinos dobrobiti mentalnom zdravlju i načini postizanja unutarnje harmonije i ravnoteže.“ Cilj radionice bio je prezentirati aktivnosti razmjene mladih Train Brain, te istražiti kako dobrobit i emocionalna svjesnost igraju ključnu ulogu u održavanju mentalnog zdravlja, posebno u životima mladih ljudi.

Tijekom radionice razgovarali smo o važnosti izgradnje zdravog odnosa prema sebi, prepoznavanju vlastitih emocija te razvijanju unutarnje ravnoteže kroz svakodnevne navike i svjesnu praksu. Sudionici su promišljali o tome kako stres, nesigurnost i vanjski pritisci mogu utjecati na mentalno blagostanje, te smo zajedno istraživali strategije suočavanja i brige o sebi.

Središnji dio radionice bila je kreativna umjetnička aktivnost. Kroz oslikavanje glinenih pločica, sudionici su bili potaknuti da svoje emocije izraze u umjetničkom obliku.

Istaknuli smo kako umjetnost može služiti kao snažan alat za iscjeljivanje, samorefleksiju i emocionalno oslobađanje. Kreativnost omogućuje pojedincu da dosegne dublje slojeve emocija, bolje razumije sebe te razvije osjećaj smirenosti i unutarnjeg mira. Atmosfera na radionici bila je podržavajuća, topla i otvorena za dijeljenje iskustava.

Na kraju radionice sudionici su stekli ne samo nova znanja, već i praktičan uvid u to kako kreativno izražavanje može doprinijeti dobrobiti i mentalnom zdravlju.



Funded by
the European Union

