

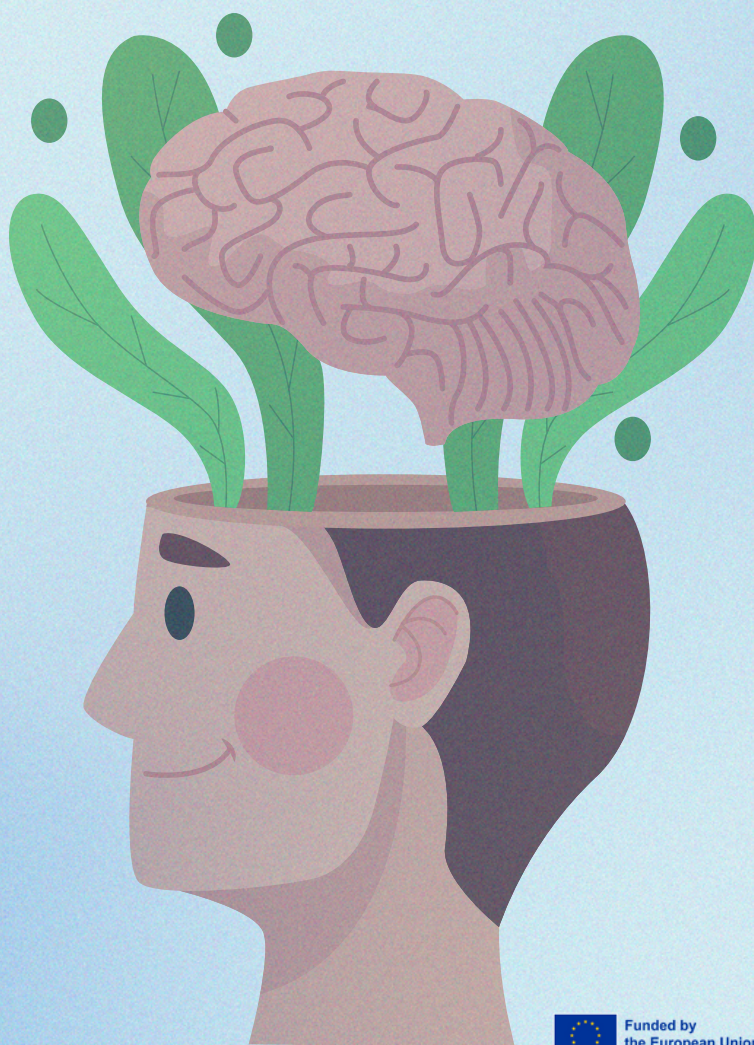
Resursi za mentalno zdravlje

U sklopu naše kontinuirane predanosti mentalnom zdravlju mladih, organizirali smo radionicu pod nazivom „Resursi za mentalno zdravlje – razvoj podrške i alata za mentalnu dobrobit“. Aktivnost je održana tijekom Dana Erasmusa u Rijeci, a u sklopu diseminacije razmjene mladih Train Brain.

Program je vodila naša Train Brain trenerica, koja je sudionike provela kroz niz interaktivnih vježbi i rasprava usmjerenih na emocionalnu dobrobit, upravljanje stresom i razvoj zdravih mehanizama suočavanja.

Cilj radionice bio je osnažiti mlade praktičnim alatima za očuvanje mentalnog zdravlja te potaknuti otvoreni razgovor o ovoj često zanemarenoj, ali ključnoj temi u razvoju mladih. Sudionici su pokazali veliki interes, aktivno su sudjelovali u dijalogu i reflektirali o vlastitim iskustvima i potrebama.

Organizacijom ovakvih događanja želimo normalizirati razgovor o mentalnom zdravlju među mladima te im pružiti resurse, podršku i siguran prostor za osobni rast. Mentalno zdravlje je važno, a kroz edukaciju i podizanje svijesti možemo zajedno graditi zdravije i podržavajuće zajednice.



Your mental well-being is a priority.



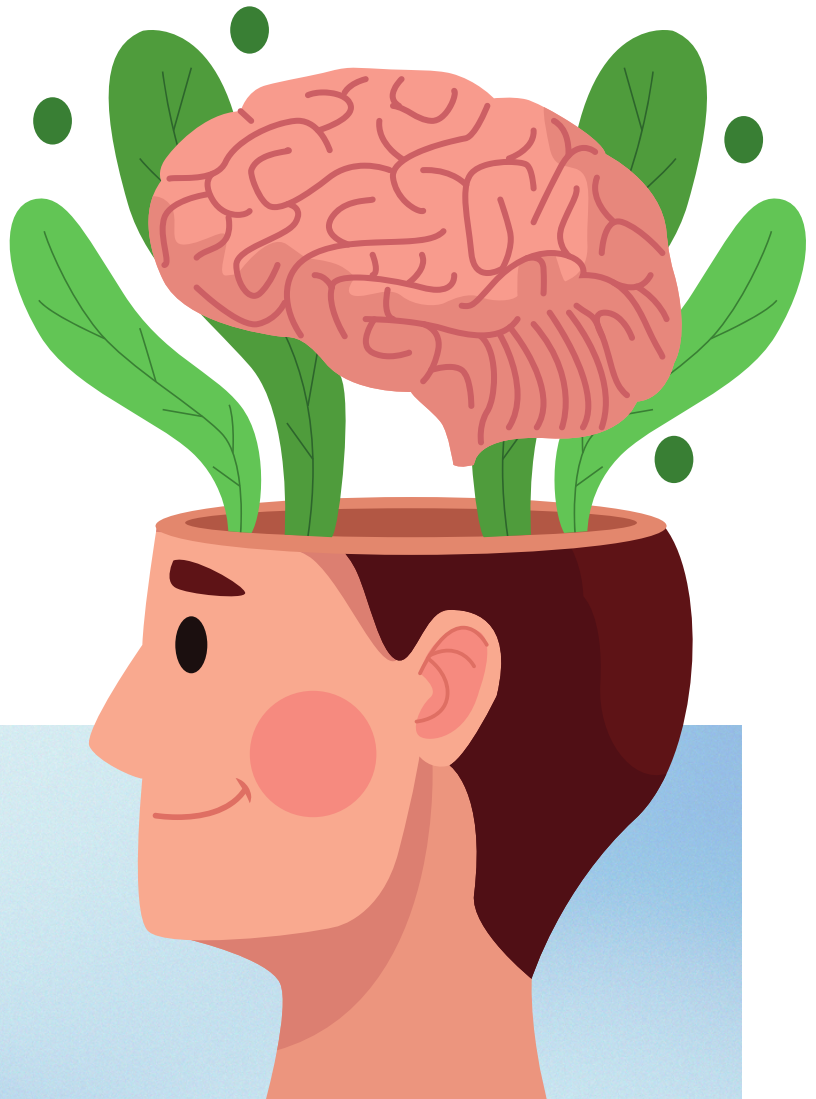
- Talk to someone you trust.



- Seek professional help if you need it.

Remember:

You are not alone in this.



Funded by
the European Union