**Čovječe, ne boj se! – otkrivanje vlastitih jakih strana**

* **radionica**

Sažetak

Već neko vrijeme strah i nesigurnost, nameću se kao odgovor na neizvjesnost raznih situacija koje nas okružuju. Strah je emocija koja je sve više prisutna u svakom od nas, neki se s time nose bolje, a neki ostaju zarobljeni strahom. Što više želimo pobjeći od straha, on nas to jače progoni.

Pronalaženje smisla u trenutcima neizvjesnosti iznimno je važno jer omogućuje ljudima da dožive situaciju i donesu zdrave odluke prikladne situaciji i osobnim kapacitetima.

Svatko od nas u sebi već nosi pregršt "alata" koji pomažu da se u kriznim situacijama nosimo s teškoćama. Čak i kad se u nekoj situaciji malo toga može učiniti, skretanje pozornosti na zdrave i smislene životne zadatke pomaže u izdržavanju napetosti i pomaže izgrađivati optimističniji stav prema životu.

Ovom radionicom sudionike se želi potaknuti da prepoznaju svoje jake strane i za sebe pronađu najbolje načine nošenja sa strahom. Kroz jednostavnu igru i interakciju otkrivat ćemo nove načine sagledavanja straha – jer je to ključ izlaska iz začaranog kruga u kojem strah raste, postupno razvijajući i strah od straha. Cilj ove radionice je da u opuštenoj atmosferi bolje upoznamo sebe i zabavimo se otkrivajući nove kreativne odgovore na strah.