

SOPA – Insieme per un atteggiamento responsabile nei confronti del consumo di alcol.

Per maggiori informazioni su tutti i workshop gratuiti disponibili e sulle relative date, rivolgiti al tuo centro sanitario: centro di promozione della salute, centro di educazione sanitaria o al tuo medico di base.

CONSULENZA INDIVIDUALE

- supporto da parte di uno specialista,
- trattamento individuale,
- incontri di 15 minuti sul consumo di alcol,
- parte fondamentale e di mantenimento.

CONSULENTE ONLINE

- conversazione anonima guidata dal computer sul nostro atteggiamento nei confronti del consumo di alcol,
- su www.sopa.si nella sottopagina "Momenti per te stesso".

WORKSHOP PSICOEDUCATIVI PER

- rafforzare le relazioni interpersonali,
- tecniche di rilassamento,
- gestire meglio depressione/ansia/stress.



WORKSHOP PRESSO ZVC/CKZ