***»EFT - TAPKANJE«***

***Termin****:* 2x mesečno ob sredah, 7. šolsko uro, po potrebi pogosteje in izven teh terminov

***Učilnica****:* B 202

***Mentorica****:* Ivica Vrečko Novak, EFT izvajalka 2. stopnje po metodi AAMET

***Načrt dela*:**

Dijaki bodo spoznali osnovne postopke in uporabo tehnike »Emotional Freedom Technique« - tapkanje. Naučili se bodo, kako lahko metodo izvajajo samostojno ter tako obvladujejo neprijetne situacije in omejujoče občutke v vsakdanjem življenju, kot so **strah pred spraševanjem**, **blokada pri testih**, odpor do nekaterih predmetov, **trema pred govornimi nastopi in petjem**, tesnobnost, napadi panike, težave s spanjem, odvisnost od sladkarij, občutki nesprejetosti, težave s sovrstniki…