

S A D R Ž A J

UVOD.....	2
I WELLNESS.....	3
II ISTORIJSKI RAZVOJ STRESA.....	5
2. ŠTA JE PROFESIONALNI STRES?.....	8
III ANTISTRES PROGRAM.....	9
1.ŠTA JE CILJ ANTISTRES PROGRAMA?.....	9
1.1.VEŠTINA RELAKSACIJE U BORBI PROTIV STRESA.....	10
1.2.PRIMENA RELAKSACIONOG TRENINGA.....	11
1.3.MEHANIZAM DEJSTVA PROGRESIVNE MIŠIĆNE RELAKSACIJE.....	12
1.4.PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA.....	13
2.VEŽBE DISANJA.....	16
2.2.VEŽBE SPOROG DISANJA.....	17
2.3.VEŽBE ABDOMINALNOG DISANJA.....	17
3.AUTOGENI TRENING.....	17
3.1.KOJE RELAKSACIONE VEŽBE PRETHODE AUTOGENOM TRENINGU?.....	18
3.2.NAČIN IZVOĐENJA AUTOGENOG TRENINGA.....	20
4.TEHNIKE OKUPACIONO-RADNE AKTIVNOSTI	20
4.1.TEHNIKE DECOUPAGE.....	22
4.2.ART TERAPIJA.....	25
4.3.ORIGAMI TEHNIKE.....	26
5.AROMATERAPIJA.....	28
6.PROGRAMI KINEZIOLOŠKO SPORTSKE REKREACIJE.....	29
6.2.KINEZIOLOŠKO SPORTSKE REKREACIJSKE AKTIVNOSTI U ANTISTRES PROGRAMU.....	32
7.AEROBIC-BALL.....	34
8.MUZIKOTERAPIJA.....	35
ZAKLJUČAK.....	37-38