

# AKTIVNOSTI U SKLOPU 14. TJEDNA PSIHLOGIJE U ISTRI 15. - 21. veljače 2021.

**Organizator 14. Tjedna psihologije u Hrvatskoj:**  
Hrvatsko psihološko društvo

**Suorganizator:**  
Hrvatska psihološka komora

**Glavni sponzor:**  
Naklada Slap

**Organizator 14. Tjedan psihologije u Istri:**  
Društvo psihologa Istre

## SADRŽAJ\*

*[\\*Kliknite na grupu aktivnosti ili dan/ datum da biste došli na određenu stranicu.](#)*

<b>SADRŽAJ*</b>	<b>0</b>
<b>MEDIJSKI NASTUPI I OBJAVE</b>	<b>1</b>
PONEDJELJAK, 15.02.	1
UTORAK, 16.02.	2
SRIJEDA, 17.02.	2
ČETVRTAK, 18.02.	3
PETAK, 19.02.	3
SUBOTA, 20.02.	3
<b>AKTIVNOSTI UŽIVO</b>	<b>4</b>
PONEDJELJAK, 15.02.	4
UTORAK, 16.02.	5
SRIJEDA, 17.02.	7
ČETVRTAK, 18.02.	10
SUBOTA, 20.02.	11
<b>ONLINE AKTIVNOSTI</b>	<b>12</b>
UTORAK, 16.02.	14
SRIJEDA, 17.02.	16
ČETVRTAK, 18.02.	22
PETAK, 19.02.	23



Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре  
Associazione psicologi dell'Istria

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

## MEDIJSKI NASTUPI I OBJAVE

PONEDJELJAK, 15.02.

što:	<b>Razne teme:</b> 1. Koje su emocije sa kojima se susrećemo tijekom COVIDa?, 2. Jesmo li spremni za život bez planiranja?, 3. Grčke tragedije i veza sa aktualnim zbivanjima, 4. Pozitivan utjecaj digitalnih alata za komuniciranje u doba socijalne distance, 5. Desocijalizacija: koliko su opasne novonastale navike za naše psihofizičko zdravlje?, nastup na radiju
tko:	Dragolin Iris, dipl. psihologinja, prof., grupni terapeutkinja, Sanja Hećimović Šestan, dipl.defektologinja, soc.pedagoginja, Dr. Vinko Brozović, voditelj hemodijalize Umag i Denis Alessio, tehničar za informatiku
kada:	15.02.2021., 13:15-14:00
gdje:	Radio Eurostar Umag 101.7 MHz

što:	<b>Uloga organizacija civilnog društva u zajednici - izazovi i mogućnosti</b> , nastup na radiju
tko:	Jelena Rukavina, mag. educ. psych. i Antonija Mijatović, prof. psihologinja
kada:	15.02.2021., 13:15-13:45
gdje:	Radio Eurostar Umag 101.7 MHz

što:	<b>Vrste snova</b> , članak u novinama
tko:	Elena Kozlović Gržević, mag. psych.
kada:	15.02.2021.
gdje:	Glas Istre



Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре  
Associazione psicologi dell'Istria

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

## UTORAK, 16.02.

što:	<b>Izazov za dijete i roditelje: ispadi bijesa (tantrum)</b> , članak u novinama
tko:	Ana Koroman Runko, dipl. psihologinja, prof.
kada:	16.02.2021.
gdje:	Glas Istre

što:	<b>Naši identiteti - resursi na dlanu</b> , nastup na radiju
tko:	Dubravka Ujčić Lukšić, prof. psihologije, geštalt terapeutkinja i Branka Gladović Šverko, prof. psihologije
kada:	16.02.2021., 17:30-18:00
gdje:	Radio Labin

što:	<b>Mentalno zdravlje u krizama</b> , nastup na radiju
tko:	Nataša Basanić Čuš, psihologinja
kada:	16.02.2021., 13:00
gdje:	Radio Centar Studio Poreč

## SRIJEDA, 17.02.

što:	<b>Digitalizacija kao saveznik u odrastanju</b> , članak u novinama
tko:	Irena Brajković, mag. psych. i Nikol Škalec, mag. psych.
kada:	17.02.2021.
gdje:	Glas Istre

što:	<b>Uloga privrženosti u partnerskim odnosima!</b> , nastup na radiju
tko:	Adela Hinić, psihologinja
kada:	17.02.2021., 13:00
gdje:	Radio Centar Studio Poreč



Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре  
Associazione psicologi dell'Istria

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

## ČETVRTAK, 18.02.

što:	<b>Psihološki aspekti hranjenja djece ili Mama i tata će biti sretni ako sve pojedeš</b> , članak u novinama
tko:	Jasmina Tumpić, dipl. psihologinja, prof.
kada:	18.02.2021.
gdje:	Glas Istre

što:	<b>Priča o emocijama</b> , nastup na radiju
tko:	Emina Nezirević, psihologinja
kada:	18.02.2021., 13:00
gdje:	Radio Centar Studio Poreč

## PETAK, 19.02.

što:	<b>Obiteljska pravila</b> , članak u novinama
tko:	Anna Goreta Giannini, mag. psych.
kada:	19.02.2021.
gdje:	Glas Istre

## SUBOTA, 20.02.

što:	<b>Kako poticati socijalne vještine kod djece</b> , članak u novinama
tko:	Gordana Trošt-Lanča, prof. psihologije
kada:	20.02.2021.
gdje:	Glas Istre

što:	<b>Subjektivna dob: Godine prolaze, a mi?</b> , nastup na radiju
tko:	Maja Jugovac, studentica psihologije
kada:	20.02.2021., 13:00
gdje:	Radio Centar Studio Poreč

što:	<b>Istraživanje - Subjektivna dob u vrijeme pandemije!</b> , članak na portalu
tko:	Maja Jugovac, studentica psihologije i Gordana Vorkapić Jugovac, psihologinja
kada:	20.02.2021.
gdje:	Web stranica Zdravi Grad Poreč



Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре  
Associazione psicologi dell'Istria

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

## AKTIVNOSTI UŽIVO

PONEDJELJAK, 15.02.

što:	<b>Razvoj socijalno-emocionalnih kompetencija, radionice</b>
tko:	Goran Poropat, psiholog
kada:	15. - 19.02.2021.
gdje:	TOŠ-SEI Bernardo Parentin Poreč-Parenzo
kome:	Učenici 2.-8. razreda

što:	<b>Državna matura i ispitna anksioznost</b>
tko:	Petra Andrić, psihologinja
kada:	15.-19.02.2021.
gdje:	SŠ Mate Balote Poreč
kome:	Učenici 4.razreda (maturanti)

što:	<b>Pokucaj i bit ću tu - prilika za razgovor sa psihologom, individualni razgovori</b>
tko:	Gordana Trošt Lanča, psihologinja
kada:	15:00-17:00
gdje:	DV Olga Ban Pazin
kome:	roditelji djece predškolskog uzrasta
prijave:	Gordana Trošt Lanča (099 228 0103)
opis:	<p>Mentalno zdravlje je neizostavan i neizmjerljivo važan dio sveukupnog zdravlja - blagostanje u kojem svaki pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, uspješno se nosi sa svakodnevnim stresnim situacijama te može produktivno raditi i doprinositi svojoj zajednici. Kako bismo očuvali svoje mentalno zdravlje, brinemo o svojim osjećajima, pozitivnom funkcioniranju, odnosima s drugima i prema društvu, tjelesnom zdravlju i smislu života.</p> <p>U protekloj smo godini svi na neki način doživjeli izazove za mentalno zdravlje te smo osvijestili važnost ulaganja u ovaj aspekt naših života. Razgovarali smo o problemima, tražili podršku, pitali se što još možemo učiniti.</p> <p>Kako bi ojačale povezanost i dostupnost usluga za brigu o mentalnom zdravlju u svojem gradu, pazinske psihologinje odlučile su otvoriti svoja vrata i stvoriti priliku za razgovor i ulaganje u svoje mentalno zdravlje. Tijekom Tjedna psihologije u Istri, pozivaju vas na šalicu razgovora. Uz prethodnu telefonsku najavu, možete ih posjetiti u njihovim prostorima.</p>



Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

što:	<b>"Kako vam je vani? - o komunikaciji roditelja i odgajatelja "s vrata" - "Com'è da fuori? - sulla comunicazione dei genitori e degli educatori "alla porta", predstavlanje knjige/ istraživanja/ plakata</b>
tko:	Romina Curto, mag. psych. i Jelena Prgomet dipl. psych
kada:	15.02.2021., 08:00
gdje:	Na ulaznim vratima vrtića Rovinja, Bala i Kanfanara
kome:	Roditelji/odgajatelji

## UTORAK, 16.02.

što:	<b>Kada me je strah ...</b> , radionica
tko:	Ivana Mihaljica Baljak, prof. psihologije, geštalt psihoterapeutkinja, terapeutkinja igrom u superviziji
kada:	16.02.2021., 13:00-13:45
gdje:	OŠ Marčana
kome:	Učenici 2. razreda
opis:	Učenici 2. razreda OŠ Marčana na radionici će moći govoriti o strahu kojeg osjećaju u aktualnoj situaciji zdravstvene ugroze virusom Covid-19 te potresima koji su se nedavno govorili, ali i o drugim situacijama straha sa kojim se učenici suočavaju. Na radionici će učenici upoznati načine kako si mogu pružiti samopodršku u trenucima doživljavanja straha. Na radionici će se osvještavati osjećaj sigurnosti te će se tragati za načinima kako se taj osjećaj može pojačati.

što:	<b>Što znamo o mentalnom zdravlju djece</b> , predavanje
tko:	Nataša Venier Brajković, dipl. psihologinja
kada:	16.02.2021., 14:00-15:00
gdje:	Vrsar
kome:	Nastavnici OŠVN Vrsar
opis:	Nastavnici će se na UV upoznati s osnovnim znanjima o mentalnom zdravlju, o rizičnim i zaštitnim čimbenicima koji utječu na pojavu problema mentalnog zdravlja, kako uspješnije prepoznati probleme mentalnog zdravlja, pružati podršku učenicima te poticati ih na traženje pomoći. U zaštiti mentalnog zdravlja djece izuzetno je važna podržavajuća okolina u kojoj učenici mogu zaštititi mentalno zdravlje. Podrška u području mentalnog zdravlja podrazumijeva pažljiv, brižan i suosjećajan pristup. To nije vještina koja pripada



Društvo psihologa Istre

Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

	samo stručnjacima , to je važna životna vještina svih djelatnika koji rade s djecom i mladima.
--	--

što:	<b>Pokucaj i bit ću tu - prilika za razgovor sa psihologom, individualni razgovori</b>
tko:	Alenka Krivičić Jedrejčić, psihologinja, specijalizantica kliničke psihologije, gestalt psihoterapeutkinja, Gordana Trošt Lanča, psihologinja, Morena Šuran, psihologinja, Tina Gregorović Hlušička, psihologinja
kada i gdje:	16.02.2021. 14:30 - 17:00, DND Pazin (najava na 091 508 1832 - Neva)  15:00-17:00, DV Olga Ban Pazin (najava na 099 228 0103 - Gordana)  15:00-17:00, OŠVN Pazin (najava na 099 302 6796 - Morena)  15:00-17:00, Poduzetnički inkubator Pazin (najava na 091 531 2807 - Alenka)
kome:	Zainteresirani građani_ke
prijave:	Za razgovore je potrebna prethodna telefonska najava.
opis:	Mentalno zdravlje je neizostavan i neizmjereno važan dio sveukupnog zdravlja - blagostanje u kojem svaki pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, uspješno se nosi sa svakodnevnim stresnim situacijama te može produktivno raditi i doprinositi svojoj zajednici. Kako bismo očuvali svoje mentalno zdravlje, brinemo o svojim osjećajima, pozitivnom funkcioniranju, odnosima s drugima i prema društvu, tjelesnom zdravlju i smislu života. U protekloj smo godini svi na neki način doživjeli izazove za mentalno zdravlje te smo osvijestili važnost ulaganja u ovaj aspekt naših života. Razgovarali smo o problemima, tražili podršku, pitali se što još možemo učiniti. Kako bi ojačale povezanost i dostupnost usluga za brigu o mentalnom zdravlju u svojem gradu, pazinske psihologinje odlučile su otvoriti svoja vrata i stvoriti priliku za razgovor i ulaganje u svoje mentalno zdravlje. Tijekom Tjedna psihologije u Istri, pozivaju vas na šalicu razgovora. Uz prethodnu telefonsku najavu, možete ih posjetiti u njihovim prostorima.



Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре  
Associazione psicologi dell'Istria

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

## SRIJEDA, 17.02.

što:	<b>Zaraziti se volontiranjem!</b> , radionica
tko:	Neva Ljuština, mag. psych. i Vesna Rusijan, prof. psihologije
kada:	17.02.2021., 17:00-19:00
gdje:	Dječji vrtić Olga Ban Pazin, Prolaz Otokara Keršovanija 1, 52000 Pazin
kome:	Zainteresirani građani_ke
prijave:	Neva Ljuština (091 5081 832)
opis:	<p>Neuobičajena 2020. godina donijela je nove okolnosti u kojima smo se na različite načine usklađivali i organizirali. U nastojanju da budemo korisni, solidarni, učinkoviti i empatični, mnogi su se od nas zarazili volontiranjem! Od kuhara toplih obroka, aktivnih volontera Crvenoga križa, sve do teta pričalica, veselih srednjoškolaca i koncentriranih statičara, svi smo na svoj način željeli pomoći sebi i svojoj užoj i široj zajednici u teškim vremenima.</p> <p>Zakon o volonterstvu prepoznaje i definira volontiranje kao „dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina za dobrobit druge osobe ili za opću dobrobit bez potraživanja imovinske koristi“. Iz psihološke perspektive, volontiranje nosi mnoge dobrobiti i za same volontere: ono jača osjećaj pripadnosti zajednici, razvija povjerenje, a pokazalo se i da su volonteri često više uključeni u društveno-politička zbivanja nego osobe koje ne volontiraju. Istraživanja su pokazala da osobe koje daju podršku drugima kroz volontiranje imaju veće koristi za svoje zdravlje od onih koji primaju podršku.</p> <p>Kako ste se vi zarazili volontiranjem? bit će pitanje kojim ćemo se baviti na našoj radionici. Razgovarat ćemo dobrobitima, ali i izazovima volontiranja, dijeleći osobna iskustva, a u virtualnoj formi pridružiti će nam se različiti volonteri iz drugih dijelova Hrvatske. "</p>

što:	<b>Zaroni dublje u sebe i živi život kakav želiš</b> , interaktivno predavanje
tko:	Tina Gregorović Hlušička, mag. psych.
kada:	17.02.2021., 17:30-19:00
gdje:	Pazin
kome:	Zainteresirani građani_ke
prijave:	<a href="mailto:tinagregorovic@gmail.com">tinagregorovic@gmail.com</a>
opis:	<p>"Zaroni dublje u sebe i živi život kakav želiš" interaktivno je predavanje čiji je cilj spoznavanje sebe kako bismo imali veći kapacitet živjeti život onako kako želimo.</p> <p>Naime, često razmišljamo o tome što želimo postići i koji put će nas najsigurnije dovesti do toga cilja. Postavljanje ciljeva je aktivnost</p>





Društvo psihologa Istre

Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

	<p>koja nam pomaže da budemo produktivniji i time postajemo efikasni u dostizanju svoga cilja. No, dok smo usmjereni na taj cilj, možemo izostaviti najbitnijeg lika te priče – sebe. Koliko često razmišljamo što točno činimo. Trudimo se i trudimo, ali imamo dojam da možemo više? Gdje je problem? Jesmo li zaista svjesni sebe? U kojem trenutku živimo?</p> <p>Iza nas je godina preokreta. Godina uz koju se najčešće vezuje pridjev izazovna. Scenarij kakav smo gledali samo u filmovima znanstvene fantastike odjednom je postao naša svakodnevnica. Mnogi ne žele ponoviti 2020. godinu, no tko zna koliko smo, pojedinačno gledajući, već imali sličnih godina? A tko zna koliko nam još takvih slijede? O kome to ovisi?</p> <p>Kažemo da je stresno razdoblje ili da živimo u stresnim vremenima, no možemo li bolje ploviti kroz to olujno more? Možemo li spremniji dočekati iduće izazove? Naravno da možemo, no moramo stvoriti uvjete kako bismo mogli biti spremniji. Usredotočena svjesnost odnosi se na stanje svijesti u kojem usmjeravamo svoju pažnju na jedan objekt koji predstavlja naše osobno iskustvo ili se usmjeravamo prema okolini u sadašnjem trenutku. Istraživanja opetovano dokazuju brojne dobrobiti prakticiranja usredotočene svjesnosti posebice kod mentalnih poremećaja. Tehnike se lako prilagođavaju djeci i odraslima smanjujući stres, anksioznost, podižući kvalitetu života i zadovoljstvo životom. Kod osoba koje duže vrijeme koriste tehnike usredotočene svjesnosti uočeno je poboljšanje i na tjelesnoj razini radi čega se potiče korištenje tehnika i kod bolesnika.</p> <p>Odgovor na pitanje: „Što možemo učiniti da budemo sretniji u svome životu?“ već je u nama, samo što ga ne znamo pročitati. Šaljući nam odgovore, naše tijelo neprestano komunicira s nama – jesmo li zadovoljni, frustrirani, umorni, no čujemo li ih? Ako ih i čujemo, slušamo li? Ako i slušamo, shvaćamo li? Što tada činimo? Tek potpuno svjesni sebe možemo kreirati život kako želimo. Tek kada shvatimo da nam je dano platno i da imamo prazan kist, možemo zanemariti buku koja nas okružuje i posvetiti se čemu želimo, znajući da radimo što želimo kako vjerujemo da je najbolje. Na taj način spremniji ćemo dočekati oluju, spretnije ćemo upravljati jedrom i kormilariti uzburkanim morem. Tako ćemo se okrenuti unatrag i uvidjeti da su sve nedaće bile poligon za uvježbavanje naših sposobnosti, a da smo mi lik naše priče koji je kroz sva poglavlja rastao i razvijao se.</p>
--	---

što:	<b>Da sam ja psiholog...</b> , radionica
tko:	Ivana Mihaljica Baljak, prof. psihologije, geštalt psihoterapeutkinja, terapeutkinja igrom u superviziji



Društvo psihologa Istre

Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

kada:	17.02.2021., 09:30-10:10
gdje:	Juršići
kome:	Učenici 5. razreda
opis:	Učenici 5.r. će na radionici moći istražiti poziciju psihologa u školi te njegovog djelokruga posla te sebe kao psihologa u školi te navesti što bi oni voljeli i kakve bi novine uveli u školu sa pozicije školskog psihologa.

što:	<b>Od škole do kuće i natrag, radionica</b>
tko:	Lorena Černjul, dipl. psihologinja, prof.
kada:	17.02.2021., 11:00-12:00
gdje:	OŠ Matije Vlačića, Labin
kome:	Učenicima 4. razreda
opis:	<p>Radionica će se provesti sa učenicima 4.-tih razreda sa ciljem osvješćivanja, upravljanja i izražavanja emocija koje dolaze do izražaja u vremenu pandemije, specifičnosti održavanja nastave („Nastava u školi – nastava kod kuće“) i brojnih promjena koje se događaju u svekolikom životu učenika.</p> <p>Situacija u koju smo svi uronjeni, može dovesti do stresnih situacija kod učenika, uzburkati njihove emocije koje nadalje mogu utjecati na njihovo mentalno zdravlje i zdravlje u cjelini.</p> <p>Emocije koje se povezuju sa izvanrednom, negativnom situacijom najčešće su strah, ljutnja, tuga, tjeskoba. Sve emocije su u redu pa i ove neugodne, normalni su dio našeg doživljaja i imaju svoju ulogu. Važno je učenike osvijestiti da su emocije tu „sa nama“, da ih prepoznaju, da ih uče prikladno izražavati, da razumiju njihovu važnost kako za sebe tako i za odnose sa drugima. Time poboljšavaju emocionalne vještine koje pridonose rješavanju emocionalnih i socijalnih poteškoća koje se kod učenika mogu pojaviti. Razvoj emocionalnih vještina kod učenika može se poticati i trenirati.</p> <p>Kroz radionicu će se sa učenicima poraditi na emocijama (strah, ljutnja) koje je izazvala situacija polaznja “Nastave u školi – nastave u kući“, a koje su proizišle iz ranije provedene aktivnosti.</p>

što:	<b>Pokucaj i bit ću tu - prilika za razgovor sa psihologom, individualni razgovori</b>
tko:	Karla Breščić, studentica psihologije, Morena Šuran, psihologinja
kada i gdje:	17.02.2021. 14:30-17:00, DND Pazin (najava na 091 508 1832 - Neva) 15:00-16:30, OŠVN Pazin (najava na 099 302 6796 - Morena)
kome:	Zainteresirani građani_ke



Društvo psihologa Istre

Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

prijave:	Za razgovore je potrebna prethodna telefonska najava.
opis:	<p>Mentalno zdravlje je neizostavan i neizmjerljivo važan dio sveukupnog zdravlja - blagostanje u kojem svaki pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, uspješno se nosi sa svakodnevnim stresnim situacijama te može produktivno raditi i doprinositi svojoj zajednici. Kako bismo očuvali svoje mentalno zdravlje, brinemo o svojim osjećajima, pozitivnom funkcioniranju, odnosima s drugima i prema društvu, tjelesnom zdravlju i smislu života.</p> <p>U protekloj smo godini svi na neki način doživjeli izazove za mentalno zdravlje te smo osvijestili važnost ulaganja u ovaj aspekt naših života. Razgovarali smo o problemima, tražili podršku, pitali se što još možemo učiniti.</p> <p>Kako bi ojačale povezanost i dostupnost usluga za brigu o mentalnom zdravlju u svojem gradu, pazinske psihologinje odlučile su otvoriti svoja vrata i stvoriti priliku za razgovor i ulaganje u svoje mentalno zdravlje. Tijekom Tjedna psihologije u Istri, pozivaju vas na šalicu razgovora. Uz prethodnu telefonsku najavu, možete ih posjetiti u njihovim prostorima.</p>

## ČETVRTAK, 18.02.

što:	<b>Čovjek i strah sličnih su godina</b> , radionica
tko:	Iva Sergo, mag. psych.
kada:	18.02.2021., 11:00-11:45
gdje:	Labin
kome:	Učenici_će Osnovne škole Matije Vlačića Labin
opis:	<p>Istražit ćemo odakle dolazi strah i zašto nam je važan te kako prepoznati strah koji intenzitetom i trajanjem nije uobičajen.</p> <p>Pitanja na koja ćemo kroz razgovor i aktivnosti pokušati odgovoriti: Da li je strah putnik kroz vrijeme? Kako bi izgledao život bez straha? Zašto se ja tako jako bojim, a on/ona ne?</p>

što:	<b>Pokucaj i bit ću tu - prilika za razgovor sa psihologom</b> , individualni razgovori
tko:	Alenka Krivičić Jedrejčić, psihologinja, specijalizantica kliničke psihologije, gestalt psihoterapeutkinja, Neva Ljuština, psihologinja, Paola Milotić, studentica psihologije
kada i gdje:	<p>18.02.2021. 12:00-15:00, Poduzetnički inkubator Pazin (najava na 091 531 2807 - Alenka)</p> <p>13:00-14:30, DND Pazin (najava na 091 508 1832 - Neva)</p>



Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре  
Associazione psicologi dell'Istria

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

	14:30-17:00, DND Pazin (najava na 091 508 1832 - Neva)
kome:	Zainteresirani građani_ke
prijave:	Za razgovore je potrebna prethodna telefonska najava.
opis:	<p>Mentalno zdravlje je neizostavan i neizmjereno važan dio sveukupnog zdravlja - blagostanje u kojem svaki pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, uspješno se nosi sa svakodnevnim stresnim situacijama te može produktivno raditi i doprinositi svojoj zajednici. Kako bismo očuvali svoje mentalno zdravlje, brinemo o svojim osjećajima, pozitivnom funkcioniranju, odnosima s drugima i prema društvu, tjelesnom zdravlju i smislu života.</p> <p>U protekloj smo godini svi na neki način doživjeli izazove za mentalno zdravlje te smo osvijestili važnost ulaganja u ovaj aspekt naših života. Razgovarali smo o problemima, tražili podršku, pitali se što još možemo učiniti.</p> <p>Kako bi ojačale povezanost i dostupnost usluga za brigu o mentalnom zdravlju u svojem gradu, pazinske psihologinje odlučile su otvoriti svoja vrata i stvoriti priliku za razgovor i ulaganje u svoje mentalno zdravlje. Tijekom Tjedna psihologije u Istri, pozivaju vas na šalicu razgovora. Uz prethodnu telefonsku najavu, možete ih posjetiti u njihovim prostorima.</p>

## SUBOTA, 20.02.

što:	<b>Bez naslova</b> , individualni susreti
tko:	Reljica Kostić Sara, mag. psych. i geštalt psihoterapeutkinja
kada:	20.02.2021., 15:00-20:00
gdje:	Psihosfera, Jakova Puljanina 8, Pula
kome:	Zainteresirani građani_ke
prijave:	<a href="mailto:sara@psihosfera.hr">sara@psihosfera.hr</a>
opis:	<p>Nema naslova. Nije vidljiva tema. Prostor u koji dolazite je nepoznat. Ja sam Vam nepoznata. Nema ničeg poznatog.</p> <p>Da li Vam je to poznato? Da li Vam je poznat osjećaj kad nema smjera i uporišta?</p> <p>Često nam se u životu događa da smo u situacijama novog i nepoznatog, radi li se o poslu, fakultetu, vezi, odnosu ili bilo kakvoj promjeni koju nam život donosi. Upravo kao i ovo vrijeme u kojem svi živimo, doba pandemije, vrijeme nesigurnosti i neizvjesnosti.</p> <p>Što se s Vama tada odnosno sada događa?</p> <p>Dolaskom na individualni susret imate priliku osjetiti to poznato nepoznato i istražiti ga uz vodstvo u jednom sigurnom okruženju.</p>



Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре  
Associazione psicologi dell'Istria

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

## ONLINE AKTIVNOSTI

PONEDJELJAK, 15.02.

što:	<b>Mjerenje emocionalne temperature!</b>
tko:	Psiholozi Zdravog grada i porečkih škola
kada:	15. - 21.02.2021.
kome:	Učenici porečkih škola i građani

što:	<b>Provedba istraživanja rizičnih ponašanja učenika srednjih škola Poreštine</b>
tko:	Petra Andrić i Antonija Mijatović, psihologinje
kada:	15.-19.02.2021.
kome:	Učenici srednjih škola Mate Balote i Antona Štifanića Poreč

što:	<b>Što radi psiholog/ psihologinja?, okrugli stol / panel</b>
tko:	Psiholozi i psihologinje: Marlena Plavšić, Velimir Todorović, Nika Spasić, Ana Vrđuka Šumar, Sanja Subotić, Gordana Vorkapić Jugovac, Kristina Pauro
kada:	15.02.2021., 18:00-19:00
kome:	Zainteresirani građani_ke
prijave:	<a href="https://forms.gle/XcDzAyTWhs9cdpqv6">https://forms.gle/XcDzAyTWhs9cdpqv6</a>
opis:	Približiti građanima psihologiju kao struku te pojasniti aktivnosti, obveze, odgovornosti i mogućnosti psihologa na različitim radnim mjestima.

što:	<b>Nulta seansa, Dan(i) otvorenih vrata</b>
tko:	Jasmina Tumpić, dipl. psihologinja, prof. i Katija Križman, dipl. psihologinja
kada:	15.02.2021., 18:00-19:00
kome:	Zainteresirani građani_ke
prijave:	<a href="mailto:jasmina.tumpic@gmail.com">jasmina.tumpic@gmail.com</a>
opis:	Niste sigurni treba li vam psihoterapija i je li ona prava stvar za vas? Trenutno niste zainteresirani za uključivanje u terapiju ali željeli bi znati više? Nulta seansa je mjesto na kojem možete pitati sve što ste ikada željeli znati o odlasku na psihoterapiju. Da li se na terapiji stvarno leži na kauču kao u filmovima? Traje li ona godinama ili ipak ne? Idu li na terapiju psihički zdravi ili psihički bolesni ljudi? Na koji način meni terapeut može pomoći? Čitaju li psihoterapeuti misli? O čemu da ja tamo pričam? Na Nultoj seansi čekaju vas odgovori na



Društvo psihologa Istre

Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

	sva vaša pitanja. Možete se prijaviti sami/ili pak doći s prijateljem/prijateljicom. Tu smo za vas!
--	---

što:	<b>Potrebe djeteta u procesu razvoda roditelja, predavanje</b>
tko:	Dubravka Ujčić Lukšić, prof. psihologije, geštalt terapeutkinja
kada:	15.02.2021., 18:00-19:00
kome:	Osobe u procesu razvoda braka ili nakon razvoda braka i druge osobe koje su doživjele promjenu obiteljske strukture
prijave:	<a href="mailto:tjedanpsihologijelabin@gmail.com">tjedanpsihologijelabin@gmail.com</a>
opis:	Namjera ovog predavanja je informirati roditelje, iscrpljene novim okolnostima koje razvod (ili gubitak partnera) donosi, o potrebama djece u kontekstu promjene obiteljske strukture. Naime, uvažavanje potreba ranjivog djeteta, kojemu se mijenja do sada poznati svijet, štiti ga od niza neželjenih posljedica, a istodobno osnažuje roditelja da uz dijete stoji ne kao onaj koji se naslanja i prepušta, nego kao onaj koji razumije i stoji na svojim nogama, i otkriva svoju veličinu. Velika je umješnost znati biti dovoljno blizu, i znati se udaljiti optimalno daleko, u namjeri da djetetu budemo element sigurnosti i rasta.

što:	<b>Kreativno otpuštanje stresa, radionica</b>
tko:	Emina Nezirević, psihologinja
kada:	15.02.2021., 18:00
kome:	Zainteresirani građani_ke
prijave:	<a href="mailto:natasa@zdravi-grad-porec.hr">natasa@zdravi-grad-porec.hr</a>



## UTORAK, 16.02.

što:	<b>Ako ne vidiš svjetlo na kraju tunela sjeti se riječi Miroslava Krležę: "Nigdar ni tak bilo da ni nekak bilo, pak ni vezda ne bu da nam nekak ne bu",</b> okrugli stol
tko:	Iris Dragolin, Sanja Hećimović Šestan, dipl.defektologinja, soc. pedagoginja, Dr. Vinko Brozović, voditelj hemodijalize Umag i Denis Alessio, tehničar za informatiku
kada:	16.02.2021., 18:00-20:00
kome_	Zainteresirani građani_ke
prijave:	Iris Dragolin (098 224 953)
opis:	Ne gubite nadu, disanjem smirite rad srca i razmislite što možete učiniti za sebe i za druge! Pokušati ćemo kao stručnjaci ohrabriti i uliti veliku dozu optimizma našim građanima. Predavačice: Iris Dragolin, dipl.psiholog - prof, grupni terapeut: Emocionalna potpora u jačanju pozitivnog razmišljanja Sanja Hećimović - Šestan, dipl. soc. ped.: Podrška svima koji su se našli u stanju beznađa Kroz ova dva predavanja okruglog stola biti će obuhvaćene emocionalna , psihosomatska i psihosocijalna stanja u razdoblju nedaće.

što:	<b>Digitalizacija kao saveznik u odrastanju,</b> interaktivno predavanje
tko:	Irena Brajković,mag. psych. i Nikol Škalec, mag. psych.
kada:	16.02.2021., 17:00-17:45
kome:	Predškolci_ke
prijave:	<a href="mailto:irenabrajkovic3@gmail.com">irenabrajkovic3@gmail.com</a>
opis:	U današnje vrijeme, digitalne tehnologije predstavljaju sastavni dio života kako odrasle osobe, tako i djeteta. Stoga se u našem društvu često javljaju dvije struje: jedna koja zagovara što bržu i potpunu digitalizaciju te druga, koja je opreznija i zabrinutija procesom digitalizacije i njenog utjecaja u našoj svakodnevici. Uslijed nastalih promjena uzrokovanih pandemijom COVID -19, nove tehnologije su dobile još veći značaj o obavljanju svakodnevnih životnih zadataka (praćenje nastave, održavanje poslovnih sastanaka, virtualna druženja, obavljanje radnih zadataka od kuće, online treninzi i sl.) S masovnim ulaskom televizora u kućanstva diljem svijeta, javlja se i interes za proučavanjem utjecaja koje izlaganje sadržaju emitiranom putem televizora ima na razvoj djeteta. S prolaskom godina televizija i dalje ostaje na „tronu“ kao medij koji je najzastupljeniji i čijem su utjecaju djeca izložena od svoj najranijih



Društvo psihologa Istre

Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

	<p>dana. Ne čudi stoga interes industrije za kreiranje sadržaja koja su upravo namijenjena najmlađoj populaciji.</p> <p>Ubrzani ritam života navodi sve veći broj roditelja da potraže savjete na koji način i koliko djetetu dozvoliti upotrebu medija, a ako tome pridodamo trenutnu epidemiološku situaciju gdje se sve veći broj aktivnosti koje smo nekada bili u mogućnosti realizirati kroz frontalni oblik rada, sada smo primorani pronaći alternativu i saveznika u digitalnom svijetu.</p> <p>Upravo nas je gore navedeno ponukalo na istraživanje literature po pitanju kvalitetnih aplikacija i sadržaja koje možemo ponuditi djetetu predškolske dobi, a da bi iste bile u svojstvu saveznika u odgoju djece.</p> <p>Cilj ovog interaktivnog predavanja je osvijestiti implicitne pretpostavke o pozitivnim i negativnim utjecajima digitalnih medija na razvoj djeteta, aktivno sudjelovanje u kreiranju aktivnosti koje uključuju ili zamjenjuju upotrebu medija uz osvrt na spoznaje i trendove u društvu po pitanju digitalnog utjecaja kod djece predškolske dobi.</p>
--	---

što:	<b>Sistemi psihološke podrške u vremenima krize</b> , interaktivno predavanje
tko:	Ivana Mihaljica Baljak, prof. psihologije, geštalt psihoterapeutkinja, terapeutkinja igrom u superviziji
kada:	16.02.2021., 18:00-19:00
kome:	Zainteresirani građani_ke
prijave:	<a href="mailto:palonkica@yahoo.com">palonkica@yahoo.com</a>
opis:	U aktualnom trenutku u kojem se nalazimo okruženi zdravstvenom ugrozom virusom Covid-19, potresima, ekonomskim nesigurnostima, emocionalnim problemima i problemima mentalnog zdravlja, interaktivno predavanje će ponuditi niz mogućnosti kojima si pojedinci mogu pružiti samopodršku, kao i posegnuti za podrškom okoline i značajnih drugih. Na interaktivnom će se predavanju govoriti o značenju kontakta sa sredinom, samim sobom i drugima, kao zaštitnom faktorom za očuvanje i uspostavljanje mentalnog zdravlja. Prisutni će moći razmotriti individualnu mapu psihološke podrške te uvidjeti koje još resurse imaju, a nisu ih do sada uzeli u obzir, niti aktivirali.

što:	<b>Igra – prozor u dječji svijet</b> , interaktivno predavanje
tko:	Hana Šiljan Bembić, dipl. psihologinja, prof. i Ana Lučić Runko, mag. paed. soc.
kada:	16.02.2021., 18:00-19:00
kome:	Zainteresirani građani_ke





Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре  
Associazione psicologi dell'Istria

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

prijave:	<a href="mailto:tjedanpsihologijelabin@gmail.com">tjedanpsihologijelabin@gmail.com</a>
opis:	<p>Koja je važnost dječje igre? Zašto i kako se igra koristi u terapijskom radu? Koja je razlika između spontane i terapeutske igre? Kako igrom osnažiti odnos s vlastitim djetetom i pružiti mu podršku?</p> <p>Igrom dijete stvara odnos s okolinom te je prirodni način njegovog izražavanja u terapijskom kontekstu. Ovo će predavanje upoznati roditelje s obilježjima igre, naglasiti važnost i značaj igre za dječji razvoj, prikazati modalitete i spoznaje unutar terapije igrom uz objašnjenje procesa i uloge terapeuta te ponuditi roditeljima informacije o mogućnostima i načinima primjene spoznaja iz terapijske perspektive i prakse u svakodnevnoj igri sa svojom djecom.</p>

### SRIJEDA, 17.02.

što:	<b>Predstavljanje knjige O smrti i Životu: Art-psihoTerapijski pristup suočavanja sa žalovanjem nakon gubitka djeteta u trudnoći</b>
tko:	Ana Božac, dipl. psih., prof., psihoterapeutkinja i Marijeta Matijaš, prof.
kada:	17.02.2021., 11:00-12:00
kome:	Obitelji koje su doživjele smrt djeteta u trudnoći, stručnjaci koji dolaze u susret s njima
prijave:	<a href="https://www.facebook.com/EkspresivnaPsihoTerapija">https://www.facebook.com/EkspresivnaPsihoTerapija</a>
opis:	<p>Na online platformi Facebook live moći ćete uživo pratiti razgovor urednice Marijete Matijaš i autorice knjige O smrti i Životu psihoterapeutice Ane Božac.</p> <p>Predstavljanje knjige u živo emitirat će se u srijedu 17.2.2021.g. u 11 sati u jutro na FB stranicama: <a href="https://www.facebook.com/EkspresivnaPsihoTerapija">https://www.facebook.com/EkspresivnaPsihoTerapija</a>, <a href="https://www.facebook.com/Knjiga-o-gubitku-djeteta-i-%C5%BEivotu-nakon-tog-gubitka-O-smrti-i-%C5%BEivotu-100191571607108">https://www.facebook.com/Knjiga-o-gubitku-djeteta-i-%C5%BEivotu-nakon-tog-gubitka-O-smrti-i-%C5%BEivotu-100191571607108</a> kao i <a href="https://www.facebook.com/dpi.hr">https://www.facebook.com/dpi.hr</a> te će se publika moći uključiti komentarima i pitanjima u sam događaj. Za sve one koji ne mogu biti prisutni u tom terminu snimanja uživo, snimka će ostati aktivna na FB stranicama i dalje, te će se moći poslušati i kasnije.</p> <p>Kroz razgovor o knjizi prokomentirati će se važne teme gubitka djeteta, odnosa društva i medicinskog sustava prema pobačaju, majkama i obiteljima koje su izgubile djecu u trudnoći, o dubokoj traumi gubitka, mogućnostima i važnosti oporavka, o ulozi kreativnosti u životu i psihoterapiji, te procesu žalovanja kao putu transformacije do kvalitetnijeg života i cjelovitosti osobnosti.</p>



Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре  
Associazione psicologi dell'Istria

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

što:	<b>Kako pomoći sebi i svojoj djeci nakon 2020.?</b> , interaktivno predavanje
tko:	Marija Gliha Družetić, prof. psihologije, Lara Laganis, mag. psych. i Katija Križman, prof.psihologije
kada:	17.02.2021., 17:00-18:00
kome:	Roditelji učenika rovinjskih škola
opis:	Online interaktivno predavanje za roditelje učenika rovinjskih osnovnih i srednjih škola na temu "Kako pomoći sebi i svojoj djeci nakon 2020.?" koje se sastoji iz dva dijela. U prvom dijelu će psihologinje održati predavanje o mentalnom zdravlju djece i odraslih vezanom uz zdravstvenu krizu s koronavirusom, potresima, online nastavom... koje uključuje i savjete kako možemo pomoći sebi i svojoj djeci u krizi u kojoj se nalazimo, a u drugom dijelu predviđeno je vrijeme za razgovor o svim pitanjima i dilemama koje roditelji imaju.

što:	<b>Krizno komuniciranje - repertoari ponašanja lidera čine razliku</b> , predavanje
tko:	Nevena Tolanov, dipl. psihologinja
kada:	17.02.2021., 10:00-10:45
kome:	Gospodarstvenici_ce, poduzetnici_ce, obrtnici_kinje i kolege psiholozi_ginje koji rade u organizacijskoj psihologiji i srodnim područjima
prijave:	<a href="https://bit.ly/3cL3lQv">https://bit.ly/3cL3lQv</a>
opis:	<p>Rizici i krize sastavni su dio poduzetništva i gospodarske djelatnosti, a često poticaj na inovacije, konkurentsku domišljatost i kvalitetu. Međutim, u suvremenom okruženju globalizacije, novih oblika i modaliteta rada i usluga suočavamo se novim i masovnijim vrstama kriznih situacija za koje često nemamo scenarije, resurse ni kompetencije.</p> <p>Međutim, bez stručnih i komunikacijskih kompetencija nije moguće učinkovito upravljati krizom u svim njezinim fazama. Krizno upravljanje jedna je od kritičnih funkcija svake organizacije, a krizno komuniciranje kao ključna kompetencija oblikuje tumačenje i simbole krizne situacije pomoću kojih se smanjuje neizvjesnost i stvaraju pretpostavke za učinkoviti odgovor kako na predkrizno vrijeme i akutnu krizu, tako još više na kapacitete organizacije za brzi oporavak u postkrizno vrijeme.</p> <p>Spajanja, preuzimanja, ne-etičan i kriminalni menadžment, smrt osnivača, stečaj i mnogi drugi događaji obilježili su hrvatsko gospodarstvo zadnjih 25 godina pri čemu smo svjedočili štetnom, demoralizirajućem i nekompetentnom komuniciranju.</p>



Društvo psihologa Istre

Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

	Koristeći aktualno iskustvo pandemijske krize na gospodarstvo, temom kriznog komuniciranja dat ćemo uvid i analizu u repertoar javnog komuniciranja krize prema građanima i zaposlenicima.
napomena:	U sklopu 10. konferencije "Psihologija za gospodarstvenike" - Kako zajedno prevladati izazove?

što:	<b>Vodstvo - čemu Vas nisu podučili u poslovnoj školi?</b> , predavanje
tko:	Sabina Morosini Turčinović, mag. psych.
kada:	17.02.2021., 10:45-11:15
kome:	Gospodarstvenici_ce, poduzetnici_ce, obrtnici_kinje i kolege psiholozi_ginje koji rade u organizacijskoj psihologiji i srodnim područjima
prijave:	<a href="https://bit.ly/3cL3lQv">https://bit.ly/3cL3lQv</a>
opis:	Vodstvo – čemu Vas nisu podučili u poslovnoj školi? Da bi organizacija bila uspješna mora zadovoljiti niz kriterija, a uspješno vodstvo/leadership, svakako je jedan od njih. Vodstvo utječe na održivost organizacije i stvaranje dobiti, na upravljanje procesima i ljudima. Okosnica predavanja su izazovi postavljeni pred lidere u 21. stoljeću, uz osvrt na trenutnu praksu i suvremene trendove u vodstvu. Biti će prikazan rezultat trogodišnjeg rada četiri autora: Petra Turčinovića, Sabine Morosini Turčinović, Zoltana Hosszua i Filipa Brničevića na novom konceptu vodstva, njegove prednosti i primjena u praksi. Biti će izložen inovativni model poučavanja vodstva kreiran od Laboratorija socijalne psihologije.
napomena:	U sklopu 10. konferencije "Psihologija za gospodarstvenike" - Kako zajedno prevladati izazove?

što:	<b>Burnout - kako ga na vrijeme prepoznati i stvoriti uspješnu radnu organizaciju</b> , predavanje
tko:	Matea Milanović, mag. poslovne i organizacijske psihologije
kada:	17.02.2021., 11:30-11:55
kome:	Gospodarstvenici_ce, poduzetnici_ce, obrtnici_kinje i kolege psiholozi_ginje koji rade u organizacijskoj psihologiji i srodnim područjima
prijave:	<a href="https://bit.ly/3cL3lQv">https://bit.ly/3cL3lQv</a>
opis:	Burnout ili izgaranje na poslu je psihološki sindrom koji se pojavljuje kada su zaposlenici izloženi pretjerano stresnom radnom okolišu, visokim zahtjevima posla te malim resursima. Reakcije na stresne događaje su mnogobrojne, a doza osjetljivosti na frustracije varira među svim ljudima. Osobne vrijednosti su poremećene te osoba često nema mogućnost da se izbori za sebe i svoja prava.



Društvo psihologa Istre

Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

	Gotovo je nemoguće ostvariti bilo kakve promjene, bolje odnose i kvalitetniju atmosferu na radnome mjestu što dovodi do iznimnog nezadovoljstva samim sobom. Rana prevencija burnout sindroma je neophodna za stvaranje uspješne radne organizacije, a ljudi koji su na čelu bi trebali na vrijeme poduzeti sve potrebne radnje kako bi spriječili njegov razvoj. Pri tome se treba voditi računa o što učestalijim i opsežnijim edukacijama kako bi voditelji timova na vrijeme uočili simptome stresa kod svojih djelatnika. Važno je stvoriti pozitivno radno okruženje i dopustiti svima da iskažu svoje želje, potrebe i prijedloge.
napomena:	U sklopu 10. konferencije "Psihologija za gospodarstvenike" - Kako zajedno prevladati izazove?

što:	<b>Rad od kuće - uspjeh ili preživljavanje</b> , predavanje
tko:	Maja Mavrin, mag. psych.
kada:	17.02.2021., 11:55-12:20
kome:	Gospodarstvenici_ce, poduzetnici_ce, obrtnici_kinje i kolege psiholozi_ginje koji rade u organizacijskoj psihologiji i srodnim područjima
prijave:	<a href="https://bit.ly/3cL3lQv">https://bit.ly/3cL3lQv</a>
opis:	Usljed pandemije virusa Covid-19 velik broj zaposlenika naglo je počeo raditi od kuće. Predavanje daje prikaz najnovijih istraživanja o efektima rada od kuće te preporuke za zaposlenike i poslodavce za "novo normalno" s ciljem efikasnosti, angažiranosti i zadovoljstva.
napomena:	U sklopu 10. konferencije "Psihologija za gospodarstvenike" - Kako zajedno prevladati izazove?

što:	<b>Sve se mijenja samo je promjena stalna - sva shvaćanja promjena</b> , predavanje
tko:	Tea Banko, mag. psych. i Nikolina Levak, mag. psych.
kada:	17.02.2021., 12:20-12:45
kome:	Gospodarstvenici_ce, poduzetnici_ce, obrtnici_kinje i kolege psiholozi_ginje koji rade u organizacijskoj psihologiji i srodnim područjima
prijave:	<a href="https://bit.ly/3cL3lQv">https://bit.ly/3cL3lQv</a>
opis:	Promjene su u današnjem svijetu neizbježan dio svakodnevnice. Promjena je proces koji traje, zahtjeva planiranje te donosi različite reakcije svih sudionika promjene. U poslovnom svijetu, dobro isplanirana promjena može u konačnici dovesti do veće angažiranosti i produktivnosti zaposlenika. Kubler-Rossov model jedan je od modela promjene koji nam može pomoći u lakšem razumijevanju procesa promjene, procjeni



Društvo psihologa Istre

Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

	spremnosti i kompetentnosti zaposlenika za promjenu te shvaćanju reakcija na promjenu. Pritom je važno kako se zaposlenicima komuniciraju informacije vezane uz proces promjene, s obzirom da o zaposlenicima najviše ovisi hoće li promjena biti prihvaćena i ostvarena.
napomena:	U sklopu 10. konferencije "Psihologija za gospodarstvenike" - Kako zajedno prevladati izazove?

što:	<b>Svjesnost lidera</b> , interaktivno predavanje
tko:	Vanja Prvulović, mag. psych.
kada:	17.02.2021., 14:15-15:00
kome:	Gospodarstvenici_ce, poduzetnici_ce, obrtnici_kinje i kolege psiholozi_ginje koji rade u organizacijskoj psihologiji i srodnim područjima
prijave:	<a href="https://bit.ly/3cL3lQv">https://bit.ly/3cL3lQv</a>
opis:	Samosvijest je preduvjet za sposobnost razumijevanja drugih i naših interakcija s njima. Postoje brojni dokazi kako je djelotvornost menadžera usko povezana sa sposobnošću prepoznavanja, ocjenjivanja i na kraju korištenja ključnih, temeljnih razlika među drugima. Samospoznaja nam otkriva naše pretpostavke, točke okidača, osjetljivu liniju, zonu udobnosti, snage i slabosti i druge faktore povezane s uspjehom. Svjesnost o sebi kao preduvjet rasta, razvoja, vođenja i životnog zadovoljstva. Na predavanju ćemo proći osnovne koncepte svjesnosti i kroz razmjenu u maloj grupi iskušati isto kroz direktni kontakt.
napomena:	U sklopu 10. konferencije "Psihologija za gospodarstvenike" - Kako zajedno prevladati izazove?

što:	<b>1-on-1 razgovor: Ljudski resursi u praksi</b> , individualni razgovor
tko:	Andrea Draščić, dipl. psihologinja
kada:	17.02.2021., 15:00-15:30
kome:	Gospodarstvenici_ce, poduzetnici_ce, obrtnici_kinje i kolege psiholozi_ginje koji rade u organizacijskoj psihologiji i srodnim područjima
prijave:	<a href="https://bit.ly/3cL3lQv">https://bit.ly/3cL3lQv</a>
opis:	1-on-1 razgovor: Ljudski resursi u praksi – potreban vam je savjet kako pristupiti selekciji, kako motivirati, nagraditi i zadržati kvalitetnog zaposlenika ili voditi teške razgovore? Imate specifične izazove s kojim se trenutno susrećete i voljeli bi dobiti savjet ili smjernice kako pristupiti u određenim situacijama? Prijavite se na 1-on-1 razgovor kako bi porazgovarali o realnim situacijama i izazovima s kojima se susrećete u praksi. Prijaviti se mogu i kolege



Društvo psihologa Istre

Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

	koje trenutno rade ili bi voljele graditi karijeru u domeni ljudskih potencijala, a žele razmijeniti iskustva o HR inicijativama i najboljim praksama koje mogu doprinijeti poslovanju kompanije.
napomena:	U sklopu 10. konferencije "Psihologija za gospodarstvenike" - Kako zajedno prevladati izazove?

što:	<b>Razvojne potrebe djece</b> , predavanje
tko:	Đeni Zuliani Blašković, mag. psych.
kada:	17.02.2021., 17:30-18:30
kome:	Zainteresirani građani_ke, posebno roditelji
prijave:	<a href="mailto:tjedanpsihologijelabin@gmail.com">tjedanpsihologijelabin@gmail.com</a>
opis:	"Što je potrebno djeci za bogat, ispunjen, cvjetajući psihički rast i razvoj? Jesu li potrebe jednogodišnjaka, trogodišnjaka, sedmogodišnjaka i adolescenta jednake ili se možda po nečemu razlikuju? U svom psihičkom razvoju djeca prolaze stepenicama. Svaka stepenica donosi djeci nove izazove i mogućnosti, zbog kojih neke nove, drugačije potrebe dolaze do izražaja i postaju važnije. Ovim predavanjem, koje je namijenjeno roditeljima ali i svima onima koji su često u interakciji s djecom, želi se pomoći da lakše prepoznaju i prikladno odgovore na potrebe djece s obzirom na njihovu dob.

što:	<b>Mindfulness</b> , radionica
tko:	Antonija Mijatović, psihologinja
kada:	17.02.2021., 13:30
gdje:	TUŠ Antona Štifanića Poreč
kome:	Nastavnici TUŠ Antona Štifanića

što:	<b>Stres i suočavanje sa stresom na radnom mjestu!</b>
tko:	Petra Andrić, psihologinja
kada:	17.02.2021., 13:30
gdje:	SŠ Mate Balote Poreč
kome:	Nastavnici SŠ Mate Balote



Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре  
Associazione psicologi dell'Istria

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

## ČETVRTAK, 18.02.

što:	<b>Otpuštanjem starog zakorači u puninu Života</b> , interaktivno predavanje
tko:	Sanja Ivanušević, mag. psych., terapeutkinja igrom i Sanja Subotić, mag. psych, NLP master u suradnji s Gradskom knjižnicom i čitaonicom Pula
kada:	18.02.2021., 18:00-19:30
kome:	Zainteresirani građani_ke
prijave:	<a href="mailto:knjiznica.pula@gmail.com">knjiznica.pula@gmail.com</a>
opis:	<p>Kakve veze ima otpuštanje starih knjiga i odjeće, prenatrpanih ormara i zaboravljenih ladica sa otpuštanjem starih obrazaca i odnosa prema sebi i drugima koji više nisu hranjivi i koji nam više ne služe? Što me sprječava da pustim? Zašto držim? Što s novim prostorom koji se otvori?</p> <p>Ako tražite inspiraciju ili podršku za otpuštanje onog što vam više ne treba, za otvaranje prostora za više zraka i životnosti, pozivamo vas na naše igralište.</p> <p>Tajna mapa za dolazak do igrališta: pošalji mail na adresu <a href="mailto:knjiznica.pula@gmail.com">knjiznica.pula@gmail.com</a> s koje će stići zoom link, a onda dođi otvorena srca</p>

što:	<b>Moja ličnost mi pokazuje put</b> , radionica za srednjoškolce
tko:	Hana Šiljan Bembić, dipl. psihologinja, prof. i Dubravka Ujčić Lukšić, prof. psihologije, geštalt terapeutkinja
kada:	18.02.2021., 18:00-19:30
kome:	Srednjoškolci_ke
prijave:	<a href="mailto:tjedanpsihologijelabin@gmail.com">tjedanpsihologijelabin@gmail.com</a>
opis:	<p>Radionica za adolescente „Moja ličnost mi pokazuje put“ želi okupiti mlade iz jednoroditeljskih obitelji oko teme razvoja identiteta, prepoznavanja vlastitih crta ličnosti, interesa i vještina u cilju profesionalnog razvoja. Jer, for a je baviti se onim što želimo i onime što je kao stvoreno upravo za nas. Voditeljice Hana i Dubravka voditi će brigu da tijekom ove online radionice mladima bude dinamičan, zabavan i poučan.</p>

što:	<b>Mindfulness</b> , radionica
tko:	Antonija Mijatović, dipl. psihologinja, prof.
kada:	18.02.2021., 18:00-19:30
kome:	Zainteresirani građani_ke
prijave:	<a href="mailto:communitas.umag@gmail.com">communitas.umag@gmail.com</a>



opis:	U ovim jako izazovnim vremenima važno je znati opustiti se i razviti što efikasnije načine suočavanja sa stresom. Mindfulness je jedna od metoda koja je efikasna u tome. Tijekom ove radionice, koja je namijenjena građanima Grada Umaga, a održat će se on-line, dobit ćete informaciju o tome što je Mindfulness, kako ga postići i isprobati neke od metoda Mindfulnessa.
-------	--

što:	<b>Državna matura- podrška maturantima u ovom izazovnom periodu!</b>
tko:	Petra Andrić i Sandra Milotti Ašpan, psihologinje
kada:	18.02.2021., 17:00
kome:	roditeljima učenika 4.razreda SŠ Mate Balote

#### PETAK, 19.02.

što:	<b>Kako preživjeti online nastavu?</b> , predavanje
tko:	Morena Šuran, mag. psych.
kada:	19.02.2021., 18:00-19:15
kome:	Nastavnici u osnovnim školama
prijave:	<a href="mailto:morena.srn@gmail.com">morena.srn@gmail.com</a>
opis:	U ovo neizvjesno doba vladanja pandemije COVID-19, ljudi se nastoje suočiti s brojnim poteškoćama na različite načine. Svakodnevno smo putem medija izloženi brojnim informacijama o propustima unutar države, broju zaraženih/umrlih, javljanju potresa, kvaliteti dobivenih cjepiva i daljnjoj proceduri s oporavkom koja, kako stvari stoje još nije ni približno na vidiku. Kroz ovo predavanje usmjeriti ću se najviše na obrazovni sustav. S obzirom da većinu vremena provodimo istražujući efekte pandemije i online nastave na različite aspekte funkcioniranja učenika, nitko se previše ne bavi učiteljima i drugim školskim djelatnicima. Pretpostavka je da se kao odrasli puno bolje možemo snaći i prilagoditi izvanrednim okolnostima, u odnosu na djecu. Posjedujemo odgovornost, bolju i bržu adaptaciju i na nama je da brinemo i čuvamo one koje su nemoćni i koji ne mogu sami prolaziti kroz ovaj put. Ali i dalje, kao odrasle osobe i mi smo samo ljudi. Ljudi koji ne znaju odgovore na sva pitanja, koji su danonoćno pod stresom i brigom za svoje obitelji. Ljudi koji su bili primorani promijeniti se preko noći, a čije se baterije lagano gase. Ljudi koji nakon što dožive "burnout" teško nalaze ponovni početak. U ovom predavanju na primjeru obrazovnih djelatnika (posebice onih u osnovnoj školi), istaknuti ću rezultate najnovijih istraživanja o posljedicama online nastave na motivaciju, produktivnost i zadovoljstvo radom. Isto tako dotaknuti





Društvo psihologa Istre

Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

	ću se pitanja burnout-a i načine na koji obrazovni djelatnici ipak mogu pronaći balans u ovo vrijeme (razvijanje plana/strategija nošenja sa stresom i olakšavanja procesa vođenja nastave i prikupljanje materijala). Za vrijeme predavanja pozvala bi prisutne na aktivno sudjelovanje i razmjenu iskustava. Ovim predavanjem želim pružiti podršku nastavnicima, koji na različite načine pokušavaju pridonijeti nastavi i usvajanju znanja učenika.
--	---

što:	<b>Studij psihologije: Hrvatska vs Velika Britanija</b> , tribina
tko:	Alberta Mohorović, mag. psych., Nina Milevoj, bacc. psych. i Dora Osmak, studentica psihologije
kada:	19.02.2021., 17:00-18:00
kome:	Srednjoškolci_ke
prijave:	<a href="mailto:tjedanpsihologijelabin@gmail.com">tjedanpsihologijelabin@gmail.com</a>
opis:	<p>Sadašnja studentica diplomskog studija psihologije u Rijeci, studentica psihologije u Leicester-u (UK) i diplomirana psihologinja žele podijeliti svoje iskustvo studiranja s učenicima, studentima, roditeljima i svim zainteresiranim građanima.</p> <p>Sudionici će imati priliku informirati se o razlikama između studijskih programa psihologije u Hrvatskoj i Velikoj Britaniji uključujući predmete, ispite, grane psihologije i ostale informacije koje bi budućim studentima pomogle pri odabiru fakulteta.</p> <p>Sudionici će imati mogućnost postavljati pitanja te iz prve ruke saznati kako je to biti student psihologije i što mogu očekivati od željenog studija.</p>

što:	<b>"Gdje sam ja u toj priči?!",</b> radionica
tko:	Dubravka Ujčić Lukšić, prof. psihologije, geštalt terapeutkinja i Đeni Zuliani Blašković, mag. psych.
kada:	19.02.2021., 18:00-19:30
kome:	Opća populacija i osobe iz jednoroditeljskih obitelji (razvod braka, razilaženje partnera, gubitak partnera zbog smrti...)
prijave:	<a href="mailto:tjedanpsihologijelabin@gmail.com">tjedanpsihologijelabin@gmail.com</a>
opis:	<p>Cilj radionice je kroz iskustveni rad, zdrav stav, interakciju i humor osnažiti i povezati osobe koje prolaze zahtjevno razdoblje nakon razvoda braka, ili gubitka partnera zbog drugih razloga, da u sebi nađu potrebne resurse za savladavanje zahtjeva sadašnjosti. Namjera je potaknuti osjećaj kompetencije i vizije što sa sobom, te ukazati na ozbiljnu važnost njihove uloge, ne samo u životu njihove djece, nego i u životu njih samih sa samim sobom.</p> <p>Druga namjera ove radionice je upoznati nazočne sa besplatnom ponudom radionica i savjetovanja, koje Udruga Labin zdravi grad, tj.</p>



Društvo psihologa Istre  
Associazione psicologi dell'Istria

Друштво психолога Истре

I. M. Ronjgova 1, 52100 Pula, www.dpi.hr

	savjetovalište pri Centru Dobar start, nudi zainteresiranim građanima iz jednoroditeljskih obitelji.
--	--

što:	<b>Blablaonica petkom</b> , otvorena anonimna pitanja psihologu
tko:	Poleis Luana, mag. psych.
kada:	19.02.2021., 08:00-20:00
kome:	Zaintereirani građani_ke
prijave:	@psiholog.Luana.Poleis (Instagram)
opis:	<p>Na službenom Instagram profilu (@psiholog.Luana.Poleis) sudionici imaju mogućnost koristeći se alatom platforme (story) anonimno postaviti pitanja koja bi željeli postaviti psihologu na terapiji. Virtualni prostor omogućuje potražiti i dobiti savjet stručnjaka u svakodnevnim izazovima, produbljivanju znatiželje psihologije i psihoterapije, odnosa, odgoja, samopouzdanja, anksioznosti, napada panike, poteškoća za vrijeme pandemije, upoznavanje sebe i razbijanje stereotipa veznih za mentalno zdravlje. Sudionici dobiju odgovor u tekstualnom, slikovnom obliku ili putem edukativnog videa.</p> <p>Takvim pristupom sudionici dobivaju stručno mišljenje ili uvid o potrebi za osobnim terapijskim radom.</p>