

PONUĐA PROGRAMA 'SREĆA JE IZBOR'

PROGRAM TEMATSKIH PREDAVANJA I RADIONICA ZA RAZVOJ KOMPETENCIJA

Voditeljica autorica: Ana Ivančan

O programu

Udruga za realitetnu terapiju RH organizira *well-being* program 'Sreća je izbor'. Program tematskih predavanja i radionica 'Sreća je izbor' svojim sadržajem i načinom izvođenja omogućuje **ubrzan razvoj kompetencija** potrebnih za povećanje osobne fleksibilnosti i razvoj vještina upravljanja vlastitim razvojem. Navedene vještine potrebne su da bismo ostvarili život kakav želimo živjeti i slagali se s ljudima koji su nam važni.

Program se sastoji od **devet** samostalnih modula – susreta, koji su svaki za sebe zaokružena tematska cjelina, ali su i povezani u cjelovit, jedinstveni program. Moduli se izvode jednom mjesečno, dinamikom koja je unaprijed dogovorena. Svaki modul traje 4 sunčana sata i podijeljen je u dva tematska dijela. U prvom dijelu voditeljica programa daje uvodne smjernice o teoriji izbora i specifičnom pristupu u razumijevanju ljudskog ponašanja. Drugi dio vodi stručnjak ekspert za određenu temu. Susreti se uvijek odvijaju **subotom i traju od 9-13 sati**, uključujući kraću pauzu.

Program je podložan promjenama, na zahtjev i u skladu s potrebama sudionika. Svaki polaznik po završenoj edukaciji dobiva certifikat udruge za realitetnu terapiju RH o završenom programu „Sreća je izbor“, a u skladu s priznatim standardima Udruge za realitetnu terapiju RH. Polaznici se odlučuju za program u cjelosti, a za dobivanje certifikata nužna je prisutnost na najmanje sedam od devet modula.

U programu, osim voditeljice, sudjeluju eminentni stručnjaci za najavljene teme pojedinih modula. Na svakome modulu gostuje po jedan stručnjak iz područja koje se obrađuje.

Polaznici dobivaju:

- informacije koje olakšavaju prilagođavanje u stresnim situacijama te omogućuju realizaciju zdravog i uspješnog života
- transformiranje ograničavajućih u životno podržavajuća uvjerenja
- razumijevanje i bolji uvid u vlastito funkcioniranje i funkcioniranje drugih
- odgovor na pitanje 'tko sam ja' u pojedinim životnim ulogama
- razvijanje podržavajućih uvjerenja i percepcije kroz rad na sebi
- učinkovitije upravljanje osobnim razvojem
- unapređenje vještina koje su neophodne u profesionalnim ulogama
- realniji uvid u sebe i svoje ponašanje, vještine samoprocjene
- priliku za prihvaćanje sebe i otkrivanje područja za rast i razvoj
- znanja o tome kako iz sebe izvući najbolje, brinuti o sebi i svom zdravlju
- odgovore na pitanje 'kakav sam i kakav želim biti, kakva je moja slika o meni'
- osvježavanje svoje roditeljske uloge, unapređenje znanja za bolje odnose s djecom i spoznaje o utjecaju naših roditelja na naš razvoj i uvjerenja

Edukacija je namijenjena:

- svima koji žele raditi na sebi i povećati osobno zadovoljstvo
- zaposlenima u školama, državnoj upravi, poslovnom sektoru, umjetnicima, studentima, umirovljenicima...
- onima koji žele usavršavati svoje poslovne i osobne vještine i sposobnosti te učinkovitije koristiti vlastite, neiscrpane resurse
- svima koji žele s više optimizma i hrabrosti te s manje stresa ulaziti u promjene koje od njih zahtijevaju poslovne i osobne okolnosti
- onima kojima uspjeh u poslu ovisi o razini komunikacijskih i interpersonalnih te socijalnih vještina
- onima koji žele transformirati svoja negativna iskustva u pozitivan potencijal i razvijati ga

Veličina grupe i mjesto održavanja

Veličina grupe je između 15 i 20 polaznika. Susreti se održavaju u Zagrebu, u prostoru HURT-a, Erdedijeva 2, subotom od 9-13 sati.

Sudionici između modula u svakodnevnom životu prakticiraju naučene sadržaje i o tome izvješćuju na idućoj radionici. Predavanja i vježbe iskustvenog učenja zbog toga imaju ulogu pokretača kvalitativnih promjena u svim segmentima života sudionika.

Po završetku svakog susreta radi se evaluacija, a na kraju programa ukupna evaluacija, podjela certifikata i proslava.

Termini, teme i gosti predavači

MODUL	DATUM	NAZIV MODULA	GOST PREDAVAČ
1.	29.2	Odnosi i mreža odnosa	Boba Lojk - instruktorka realitetne terapije, psihoterapeut https://www.eirt.si/
2.	28.3.	Roditeljstvo, izazov ili užitek	Jelena Bićanić – instruktorka realitetne terapije, psihoterapeut https://udruga-hurt.hr/
3.	25.4.	Tijelo, um i zdravlje	Dobroslav Jakovljević – trener aikida https://aikidozg.com/
4.	23.5.	Organiziranost i prioritete	Mirjana Zećirević – instruktorka realitetne terapije, psihoterapeut https://udruga-hurt.hr/
5.	4.7.	Život kao cjelina	Ela Kurešević – trenerica biography worka //elabiographycoach.com/hr/
6.	5.9.	Samopouzdanje i samopoštovanje	Alma Rovis Brandić – viša

			savjetnica u Agenciji za odgoj i obr. alma.rovis.brandic@gmail.com
7.	3.10.	Mentalno zdravlje	Dubravka Stijačić – instruktorka realitetne terapije i psihoterapeut https://udruga-hurt.hr/
8.	14.11.	Sreća je izbor	Elvira Dobrić Fajl – međunarodna trenerica NLP-a www.transforma.hr
9.	12.12.	Zahvalnost i bezuvjetna ljubav	Vladimir Maruševac – ayurveda terapeut i trener yoge www.ayurveda-prema.com/

Cijena programa i prijave

Cijena pojedinog modula u trajanju od 4 sata je **250 kuna** po osobi, PDV uračunat. Moduli se plaćaju putem računa: HR1724840081100657200 s naznakom 'Sreća je izbor' ili osobno po dolasku. Ako sudionici u cijelosti uplate edukaciju za sve module prije početka, ostvaruju popust za jedan besplatan modul. U cijenu su uključeni materijali, certifikat i okrepica za polaznike za vrijeme pauza.

PRIJAVE: do **15.2.2020.** na e-mail: info@udruga-hurt.hr ili anaivancan@gmail.com ili na telefon **091 365 8088**.

Kompetencije voditeljice:

Voditeljica Programa **Ana Ivančan**, prof. socijalni pedagog i rehabilitator, stekla je certifikat iz Realitetne terapije te ima status supervizora i bavi se poučavanjem. Također je stekla certifikat u Neurolingvističkom programiranju na master razini te poučava tehnike NLP-a i njihovu primjenu u osobnom i poslovnom razvoju.

Član je Udruge za realitetnu terapiju RH i član Učiteljskog tima Instituta William Glasser International. Bavi se individualnim i partnerskim savjetovanjem, ali joj poseban izazov predstavlja vođenje grupa i edukacija drugih profesionalaca.

Značajno iskustvo stekla je radeći u sustavu odgoja i obrazovanja, vodeći seminare, treninge i edukacije zaposlenih u obrazovanju, kao i radionice za djecu s teškoćama u razvoju i osobe s invaliditetom. Također radi za vladine i nevladine organizacije, a u Udruzi za realitetnu terapiju kao edukatorica i psihoterapeutkinja.

Posjeduje europsku diplomu iz Realitetne terapije – psihoterapije (EART) te europsku diplomu iz psihoterapije Europske asocijacije za psihoterapiju (EAP).

Koautorica je triju priručnika 'Škola uspješnog roditeljstva' (2005.), zatim 'Stilovi učenja – čarobnjaci u komunikaciji' (2010.) i 'Socijalno-pedagoški mozaik' (2019.).

Udana je i majka dvoje odrasle djece. U slobodno vrijeme bavi se uzgojem organskog povrća.

U Zagrebu, 10. 1. 2020.