

PROGRAM 'SREĆA JE IZBOR'

Voditeljica: Ana Ivančan

Organizira se *well-being* program **Sreća je izbor**, tematska predavanja i radionice koje svojim sadržajem i načinom izvođenja omogućuje **ubrzan razvoj kompetencija** potrebnih za povećanje osobne fleksibilnosti i razvoj vještina upravljanja vlastitim razvojem.

Program se sastoji od **osam** samostalnih modula – susreta. Svaki modul traje 4 sunčana sata i podijeljen je u dva tematska dijela. Susreti se uvijek odvijaju **subotom i traju od 9 do 13 sati**, uključujući kraću pauzu. Polaznici se odlučuju za program u cijelosti, a za dobivanje certifikata nužna je prisutnost na najmanje sedam od osam modula.

Edukacija je namijenjena:

- svima koji žele raditi na sebi i povećati osobno zadovoljstvo
- zaposlenima u školama, državnoj upravi, poslovnom sektoru, umjetnicima, studentima...
- onima koji žele usavršavati svoje vještine i sposobnosti te učinkovitije koristiti vlastite, neiscrpe resurse
- svima koji žele s više optimizma i hrabrosti te s manje stresa ulaziti u promjene koje od njih zahtijevaju životne okolnosti
- onima koji žele transformirati svoja negativna iskustva u pozitivan potencijal i razvijati ga.

Termini i teme

MODUL	DATUM	TEMA MODULA	GOST-PREDAVAČ
1.	18. 3.	Odnosi i očekivanja Zadovoljstvo ili frustracija; Biologija odnosa	Jelena Bićanić – instruktorka realitetne terapije, psihoterapeut https://udruga-hurt.hr/
2.	29. 4.	Podržavanje i ohrabivanje Smisao skrbnih navika; Smijeh kao lijek	Mirjana Zećirević – instruktorka realitetne terapije, psihoterapeut https://udruga-hurt.hr/
3.	27. 5.	Samopouzdanje i samopoštovanje Sreća je izbor; U što vjerujete?	Alma Rovis Brandić – viša savjetnica u Agenciji za odg. i obr. alma.rovis.brandic@gmail.com
4.	24. 6.	Tijelo, um i zdravlje Osvješčivanje tijela i uma; Ništa bez svijesti	Dobroslav Jakovljević - trener aikida https://aikidozq.com/
5.	2. 9.	Roditeljstvo i teorija izbora Izazov i užitak; Sretan roditelj, sretno dijete; Što je roditeljska mudrost?	Branka Anđukić – supervizor u realitetnoj terapiji i psihoterapeut, https://udruga-hurt.hr/
6.	7. 10.	Stres i sagorijevanje Iskustvo koje liječi; Miran um, miran život. <i>Mindfulness</i>	Elvira Dobrić Fajl – međunarodna trenerica NLP-a www.transforma.hr

7.	4. 11.	Mentalno zdravlje Ostati u ravnoteži; Odnosi i mentalno zdravlje	Dubravka Stijačić – instruktorica realitetne terapije i psihoterapeut https://udruga-hurt.hr/
8.	2. 12.	Zahvalnost, suosjećanje i bezuvjetna ljubav Evaluacija	Vladimir Maruševac – <i>ayurveda</i> terapeut i trener joge www.ayurveda-prema.com/

Cijena programa:

Cijena pojedinog modula u trajanju od 4 sata je **40 eura** po osobi, PDV uračunat. Moduli se mogu platiti pojedinačno, prilikom dolaska na predavanje ili putem računa: HR1724840081100657200 (Raiffeisen banka, s naznakom 'edukacija *Sreća je izbor*'). Ako sudionici u cijelosti uplate edukaciju za sve module prije početka, ostvaruju popust za jedan besplatan modul. U cijenu su uključeni materijali, certifikat i okrepa za polaznike u vrijeme pauze.

PRIJAVE: do **15. 3. 2023.** slati na e-mail: hurt.udruga@gmail.com ili anaivančan@gmail.com. Mob: 095 383 6565.

Kompetencije voditeljice:

Ana Ivančan, prof. socijalni pedagog i rehabilitator, ima status supervizora i bavi se poučavanjem Realitetne terapije. Posjeduje certifikat u neurolingvističkom programiranju na master razini kao i europsku diplomu iz Realitetne terapije – psihoterapije (EART) te europsku diplomu iz psihoterapije Europskog udruženja za psihoterapiju (EAP).