

RAD BESPLATNOG PSIHOLOŠKOG SAVJETOVALIŠTA

Od studenog 2021. do lipnja 2022 u svakom gradu jednom mjesečno organiziramo psihološko savjetovalište.

Javiti se možete individualno ili u paru s pitanjima vezanim za partnerske odnose ili odgoj djece i bilo kakvim osobnim pitanjima.

PAKRAC - Nataša Major

Gradska knjižnica Pakrac

Prvi četvrtak u mjesecu od 16 – 20 sati.

Najave: mobitel 098/169 02-12 ili email:
natasa.major1@gmail.com

POŽEGA - Barica Urh

Agencija za psihologijske usluge MOZAIK

Prvi ponedjeljak u mjesecu od 16 – 20 sati.

Najave mobitel 098/925 84-68 ili email:
barica.urh@gmail.com

PLETERNICA - Barica Urh i Nataša Major

Centar udruga Pleternica

Prva srijeda u mjesecu od 16 – 20 sati.

Najave: Magdalena Živković mobitel 099/701 56-44
ili email: magdalena.zivkovic@gmail.com



O PSIHOLOGINJAMA



Barica Urh, mag.psih.

Klinička psihologinja i vlasnica Agencije za psihologijske usluge – MOZAIK. Dugogodišnje iskustvo rada u savjetovanju, medicini rada i projektima civilnog društva. Dodatno educirana za rad s pojedincima i grupama u osobnom rastu i timskom radu (Neurolingvističko programiranje – NLP), te terapijskom radu u Realitetnoj terapiji i Kognitivno-bihevioralnoj terapiji.



Nataša Major, prof.psih.

Školska psihologinja s dugogodišnjim iskustvom rada s djecom i odraslima u školskom okruženju i projektima civilnog društva. Dodatno educirana za rad s pojedincima i grupama u osobnom rastu i timskom radu (Neurolingvističko programiranje – NLP), terapijskom radu u Kognitivno-bihevioralnoj terapiji i posebno terapijskom radu s djecom u Integrativnoj dječjoj psihoterapiji i programima Vršnjačka medijacija, Čitanje i pisanje za kritičko mišljenje (RWCT) i Prirodna potpora edukaciji djece s teškoćama u razvoju (Marte Meo).



Magdalena Živković, dipl.psih.

Umirovljena psihologinja zatvorskog sustava s dugogodišnjim iskustvom rada s pojedincima i grupama i izradi različitih edukacijskih programa. Godinama angažirana u projektima civilnog društva. Dodatno educirana za rad s pojedincima i grupama u osobnom rastu i timskom radu (Neurolingvističko programiranje – NLP), podučavanju nenasilja u Projektu alternative nasilju, terapijskom radu u Kibernetičkoj sistemskoj psihoterapiji, Terapiji usmjerenoj na suosjećanje i Terapiji prihvaćanjem i posvećenošću. Posebno posvećena podučavanju mindfulnessa – pune svjesnosti i treningu suosjećajnog uma i punosvjesnog samosuosjećanja.



Roditelji ste, želite postati roditelji ili ste bilo kako uključeni u odgoj djeteta i pitate se

*KAKO se nositi sa stresom, obavezama i zahtjevima djeteta?
JESAM LI prestrog/a ili preblag/a?
ZNAM LI dovoljno?*

PROJEKT

MAMA I TATA OD FORMATA

PSIHOLOŠKA PODRŠKA ZA PAROVE I RODITELJE

U PAKRACU, PLETERNICI I POŽEGI

Tijekom 2021. i 2022. godine tri psihologinje provode za vas:

Predavanja u gradskim knjižnicama

Savjetovalište jednom mjesečno od studenog 2021. do lipnja 2022.

**EDUCIRAJMO SE!
POTRAŽIMO SAVJET!**



REPUBLIKA HRVATSKA
Središnji državni ured za
demografiju i mlade



UDRUGA ZAJEDNICA
Stručnost i multidisciplinarnost

RASPORED PREDAVANJA U GRADSKIM KNJIŽNICAMA PAKRAC - POŽEGA - PLETERNICA

U svakom gradu tri predavanja

1. *Magdalena Živković, dipl. psih*

ŽIVOTNI IZAZOVI I TEŠKE EMOCIJE

2. *Nataša Major, prof. psih.*

RAZUMJETI SVOJE DIJETE

3. *Barica Urh, mag. psih.*

RODITELJSKE VJEŠTINE I PARTNERSKI ODNOSI

Termini predavanja će se objaviti na:

web stranicama gradskih knjižnica

Gradska knjižnica Požega:
<https://gkpz.hr/>


Gradska knjižnica Pakrac:
<http://knjiznica-pakrac.hr/>

Hrvatska knjižnica i čitaonica Pleternica:
<https://www.hkcp.hr/>

Web stranici Udruge Zajednica
<http://www.zajednica.com.hr/hr/>

Preko društvenih mreža, radija i pozivima.

gradskaknjiznica 

 **Gradska knjižnica Požega**

 HRVATSKA KNJIŽNICA I ČITAONICA
PLETERNICA

ŠTO ĆETE SAZNATI NA PREDAVANJIMA?

Životni izazovi i teške emocije

Mentalno zdrava osoba nije osoba bez problema. Stres, teškoće, neslaganja, izazovi i nedoumice sastavni su dijelovi života, a teške emocije ponekad su neizbježna pratnja.

Saznat ćete kako se možemo lakše nositi s teškim emocijama i brže povratiti stanje sabranosti i tako ojačati svoju psihološku otpornost

Razumjeti svoje dijete

Zdravo odrastanje nije odrastanje bez teškoća.

Govorit ćemo o značajkama zdravog odrastanja i čestim teškoćama i kako bolje razumjeti dječji prkos, burne reakcije, opiranje i slično i lakše odlučiti kako postupiti.

Saznat ćete kako djetetu biti podrška i postavljati granice.

Roditeljske vještine i partnerski odnosi

Zdrava obitelj nije idealna obitelj i nema idealnog roditelja.

Čut ćete kako se uče i dograđuju roditeljske vještine i zašto su važni zadovoljstvo i skladni partnerski odnosi.

Saznat ćete kako se komunikacijske vještine mogu trenirati u obiteljskom krugu.

Udruga Zajednica – stručnost i multidisciplinarnost
Kralja Zvonimira 79, 34310 Pleternica

099/701 56-44

magdalena.zivkovic@gmail.com
<http://www.zajednica.com.hr/hr/>

ŠTO JE PSIHOLOŠKO SAVJETOVANJE?

Prilika da sa stručnjakom porazgovarate o

- osobnim pitanjima i
- problemima vezanim za odgoj i odnos sa svojom djecom

Otvoren razgovor s nekim tko razumije i pomaže da

- svoju situaciju sagledate s više strana,
- razmislite o nekim mogućnostima kojih se u vrtlogu vlastitih misli i emocija niste sjetili,
- prepoznate da su vaše teškoće dio općeg ljudskog iskustva i da niste sami,
- dobijete neke nove, konkretne i za vas važne informacije.

Mogućnost da emocionalno ojačate i presložite u glavi što i kako dalje.

Kad ste pod pritiskom, nezadovoljni i ne vidite izlaz jer su odnosi zategnuti, izluđuje vas vaš/a tinejdžer/ica, a manje dijete ima problema u školi ili drugdje, ... i ne znate kako bi sami,

TU SMO ZA VAS!

