



# Terapija usredotočena na suosjećanje Compassion Focused Therapy

## **DOGAĐANJA U PRVOJ POLOVINI 2022.g.**

Pripremila: Petra Malešević, mag. psych., PG Cert in CFT, kognitivno-bihevioralni terapeut

Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje - Compassionate Mind Foundation Affiliate  
Psihološko savjetovište SPONA

Zagreb, studeni 2021.g.

**OVAJ INFORMATIVNI MATERIJAL PRIPREMLJEN JE ZA stručnjake\* i za građanstvo (posebna napomena)**

\*Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za terapiju usredotočenu na suosjećanje

*Za prijelaz na raspored edukacija, tečajeva, radionica i drugih aktivnosti - prijedite na str. 6.*

## O terapiji

Terapija usredotočena na suosjećanje integrira znanja iz bihevioralne, evolucijske, biološke i kognitivne psihologije, radova J. Bowlbyja, neuroznanosti, psihoanalize, rogerijanske psihoterapije, istočnih filozofija i vlastitih novih saznanja, a razvila se iz rada s klijentima s visokim osjećajem srama i samokritičnosti. Začetnik ove terapije prof. Paul Gilbert, prakticirajući kognitivno-bihevioralnu terapiju, zamijetio je da značajne prepreke u ozdravljenju predstavljaju velika samokritičnost, nedostatak razumijevanja za sebe i problem te pomanjkanje ohrabrujućeg i toplog odnosa prema sebi. Analizirajući slučajeve kojima su bili zajednički ovi transdijagnostički problemi zapitao se što im je zajedničko. Ustanovio je da se radi o ljudima teške prošlosti sa složenim i kroničnim mentalnim problemima prouzročeni zanemarivanjem, zlostavljanjem ili jednostavno – visokom razinom stresa i niskom razinom brige. Primjenjujući kognitivne i bihevioralne tehnike u radu s ovim pojedincima, primijetio je da se oni «ne osjećaju bolje», kao da kognitivne i bihevioralne promjene nisu nailazile na plodno tlo. Ovo je Gilberta nagnalo na povratak korijenima ljudskog postojanja, evolucijskoj psihologiji, teoriji privrženosti, socijalnoj psihologiji i psihofiziologiji emocija pa i on sam kaže «Izvorište terapije usredotočene na suosjećanje počiva u evolucijskoj funkcionalnoj analizi osnovnih socijalnih motivacijskih sustava (kao što je npr. živjeti u grupi, stvarati hijerarhijske sustave, pronaći seksualnog partnera, pomagati i dijeliti sa saveznicima i brinuti o mladunčetu) i emocionalnim sustavima različitim po funkciji (kao što su npr. sustav za odgovaranje na prijetnju, sustav za pribavljanje resursa i sustav za postizanje stanja zadovoljstva i sigurnosti)» (Gilbert, 2014).

Ova terapija je posebno usmjerena na biologiju emocija, evolucijsku funkcionalnu analizu s fokusom na socijalne motive i način funkcioniranja ljudskog mozga. Danas je, zahvaljujući svojoj usmjerenosti na osnove ljudskog postojanja i psihofiziologiju emocionalne regulacije, moguće osvrnuti se njome na svaku ljudsku patnju. Jer zapravo, svaku patnju u njoj srži možemo opisati kao visoku razinu stresa i nisku razinu brige. Kako brižno negovati sebe, postati dovoljno «snažan, hrabar, mudar i posvećen vlastitoj dobrobiti», kako bismo se mogli otvarati (brojnim) životnim izazovima i poteškoćama te iznalaziti i primjenjivati rješenja, tj. kako **izgraditi «suosjećajni um»**, zadatak je ove psihoterapije.

Suosjećajnost se u terapiji usredotočenoj na suosjećanje definira kao «osjetljivost na patnju uz motivaciju umanjiti ili otkloniti patnju te je prevenirati». Značajan aspekt ovakve definicije suosjećajnosti je njezin drugi, «aktivan» dio koji pretpostavlja aktivno rješavanje problema i rad na promjeni. Upravo ovaj drugi, aktivni dio suosjećajnosti često biva izostavljen iz kolokvijalnih i osobnih značenja suosjećajnosti. Cilj terapije je izgradnja «suosjećajnog uma» koji zamjećuje, osjeća, razumije vlastitu i tuđu patnju, bez osuđivanja i uz potrebnu toleranciju na neugodne osjećaje, uz posvećenost dobrobiti, kako bi mogao poduzeti potrebne korake koji vode ka otklanjanju patnje i izgradnji poželjnog života. Ovakvo razumijevanje suosjećajnosti podrazumijeva integraciju koncepta ne samo u vlastiti život klijenta i psihoterapeuta već i u društvene aspekte života kao što su: zdravlje, obrazovanje, radni i poslovni život, kazneni sustav. Ovdje se radi o društveno angažiranoj psihoterapiji koja dosada vrlo uspješno integrira koncepte suosjećajnog uma u značajna područja društvenog života. U svijetu opterećenom sukobima, nasiljem, onečišćenjem i klimatskim promjenama, velikim ekonomskim razlikama, nedostatkom pravednosti i tolerancije, uz veliku opterećenost i sveprisutni perfekcionizam, ovako definirana suosjećajnost te rad na njoj izgradnji i primjeni uz znanstvenu podloženost, predstavljaju kvalitetnu priliku za izgradnju boljeg i održivog svijeta.

## Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje

Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje Hrvatska pridruženi je član partner organizacije Compassionate Mind Foundation, Derby, UK (Compassionate Mind Foundation Affiliate).

Osnovan je u okviru društva SUPERPOZICIJA d.o.o. sa svrhom upoznavanja hrvatskih stručnjaka i građana s terapijom usredotočenom na suosjećanje, radom njenog osnivača prof. Paula Gilberta i ostalih praktičara te primjenom terapije u okviru psihološke djelatnosti.

Centar vodi direktorica i vlasnica društva, Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), educirani i supervizirani CFT terapeut.

### Petra Malešević o sebi

Rodena sam 1973.g. u Zagrebu gdje sam završila Obrazovni centar za jezike (XVI. gimnazija). 1993.g. na Karlovu Sveučilištu u Pragu upisala sam jednopredmetni magistarski studij psihologije te studij češkog jezika i književnosti koje sam uspješno završila. Terapiju usredotočenu na suosjećanje studirala sam kod prof. Paula Gilberta u obliku poslijediplomskog studija na Sveučilištu u Derbyju u Ujedinjenom Kraljevstvu. Tijekom svog studija i rada povezanog s CFTom uključena sam u superviziju. Od završetka studija surađujem sa krovnom CFT organizacijom «Compassionate Mind Foundation», sudjelujem na CFT konferencijama te posjećujem dodatne edukacije u Ujedinjenom Kraljevstvu.

Edukaciju iz bihevioralno-kognitivnih terapija pohađala sam u Hrvatskom udruženju za bihevioralno-kognitivne terapije gdje sam bila uključena i u stručnu edukaciju iz «Mindfulnessa baziranog na programu kognitivne terapije usredotočene svjesnosti». Član sam Psihološke komore RH, Društva psihologa Hrvatske, Hrvatskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapije te preplaćena na stručnu zbirku materijala povezanih s terapijom usredotočenom na suosjećanje zaklade «Compassionate Mind Foundation».

2016.g. završila sam iskustveni i trenerski stupanj autogenog treninga po metodi Milenka Vlajkova.

Moje radno iskustvo obuhvaća psihološko savjetovanje i terapijski rad s odraslim osobama i mladeži. Surađivala sam sa Studentskim savjetovalištem na Hrvatskim studijama, udrugama MODUS, Sunce i Krijesnica te privatnom psihološkom praksom «KBT opcija» kao stručni suradnik za područje kognitivno-bihevioralne terapije, mindfulness tehnika te terapije usredotočene na suosjećanje.

U svom radu veliku pažnju posvećujem etici i profesionalnom pristupu te se zalažem za promidžbu primjene psihologije u društvenoj zajednici.

### Moj susret s terapijom usredotočenom na suosjećanje

Tijekom edukacije iz bihevioralno-kognitivnih terapija u ruke mi je došla knjiga prof. Paula Gilberta «Compassion Focused Therapy». Čitajući je osjetila sam autorovo duboko poznavanje ljudske prirode, od njenih bioloških i evolucijskih temelja do kognitivne i kulturološke nadogradnje. Čovjeka se ne može shvatiti bez razumijevanja njegove biološke povijesti, poznavanja njegove fiziologije i konteksta života. Naše kognitivne strukture i bihevioralni obrasci izrastaju u okvirima općeljudskih psihofizioloških mehanizama. Zadatak svakoga od nas je dobro upoznati ljudsku prirodu, a posebnu u širem kontekstu tjeka života na planetu, kako bi mogli preuzeti odgovornost za svoje živote. Pritom nam ne koristi naša općeprisutna samokritičnost, a ponekad i samomržnja, već razumijevanje, podrška i samoohrabrenje, proizašli iz evolucijskog razvoja motiva brige za mladunče («caring social mentality»). Ova terapija toplo i duboko, pažljivo opisuje ljudski život tvrdeći da «tek

integrira već postojeća znanja uz donošenje nešto novoga». No, ono što je vrlo autentično je odabir i kombinacija ovih znanja, a sve zajedno povezuje ih fokus na suosjećajnost.

Oduševljenje ovom terapijom dovelo me do odluke da 2016.g. upišem poslijediplomski studij CFTa u samom centru djelovanja prof. Gilberta na Sveučilištu u Derbyju. Uz ovaj me studij vežu divne uspomene predavanja i praktičnih radionica s prof. Gilbertom. Osim njega kroz predavanja iz različitih područja upoznala sam se i s prednjim predstavnicima ove terapije za razna područja, kao što su s dr. Michelle Cree za područje postnatalne depresije i anksioznosti, dr. Deborah Lee za područje traume, dr. Kenom Gossom za područje poremećaja u hranjenju, dr. Mary Welford za područje primjene CFTa u radu s djecom i mladima, i drugima, a sva pitanja u primjeni ove terapije mogla sam postaviti na supervizijskim satima s dr. Chrisom Ironsom. Ovaj sam studij završila s odličnim uspjehom u rujnu 2017.g., CFT primjenjujem svakodnevno u svom terapeutskom radu te mogu potvrditi značajne rezultate ove terapije.

## Što možemo ponuditi

Edukacije i ostala događanja organizirana i otvorena za sve gore navedene stručnjake te eventualno i građane. U nastavku slijede događanja planirana za prvu polovinu 2022.g.

**“In-house” edukacije, tečajevi, radionice, prezentacije - u okviru vaše organizacije moguće je za zaposlenike ili korisnike usluga organizirati navedeno.**

**ONLINE EDUKACIJE I DOGAĐAJE - s obzirom na epidemiju COVID-19, moguće je organizirati online edukacije i druge vrste događaja putem interaktivnih platformi.**

**Pojedinačne i grupne tretmane (bihevioralno-kognitivne terapije, terapija usredotočena na suosjećanje).**

---

*Iako već vrlo razvijena i podložena znanstvenim istraživanjima, terapija usredotočena na suosjećanje/Compassion Focused Therapy nije akreditirana terapija. Krovna organizacija “Compassionate Mind Foundation” nije akreditacijsko tijelo pa tako ne postoje ni druga akreditacijska tijela. Stoga se kod ove terapije po edukaciji izdaju certifikati o polaganju radionice ili učestvovanju na edukaciji, a nikako certifikati kakvi se izdaju za akreditirane psihoterapije.*

*Više o navednom pročitajte na <https://www.compassionatemind.co.uk> i <https://cfthrvatska.wordpress.com/o-nama/>.*

---

**Molimo da se za sve dodatne informacije javite na [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) ili broj telefona +385 91 4242 040.**

Događaje možete pratiti i na

<https://cfthrvatska.wordpress.com/novosti/>

<https://www.facebook.com/Petra-Malešević-psiholog-Centar-za-terapiju-usredotočenu-na-suosjećanje-1480632852045245/events/>

## SADRŽAJ

### 1. UVODNE (POČETNE) CFT EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE

Online - DVODNEVNA UVODNA EDUKACIJA IZ TERAPIJE USREDOTOČENE NA SUOSJEĆANJE ..... str. 6

### 2. UVODNE CFT EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE I GRAĐANE

Online - 12-TJEDNI TRENING IZGRADNJE SUOSJEĆAJNOG UMA ("COMPASSIONATE MIND TRAINING") . str. 8

### 3. OSTALE (NE CFT) EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE I GRAĐANE

Online - AUTOGENI TRENING ..... str. 10

Online - 8TJEDNI TRENING ASERTIVNOSTI ..... str. 12

### 4. DODATNE (NAPREDNE) CFT EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE ( za apsolvente uvodnih edukacija iz CFTa)

Od str. 14 do str. 21 - datumi po dogovoru, molim iskazati interes putem e-maila

**SEKCIJA UVODNIH (POČETNIH) CFT EDUKACIJA ZA STRUČNJAKE**

**Online - DVODNEVNA UVODNA EDUKACIJA IZ TERAPIJE USREDOTOČENE NA  
SUOSJEĆANJE**

**05.-06.02.2022.g.**

**DATUM ODRŽAVANJA:** 05.-06.02.2022.g., 09:00 – 17:00h  
dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min

**MJESTO:** ONLINE (Zoom)

**CIJENA:** 1.450,00 HRK - broj polaznika je ograničen

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

**Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje, partnera organizacije Compassionate Mind Foundation.**

**KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA**

Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju

**STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE**

Radionica predstavlja teorijsko-praktični uvod u terapiju usredotočenu na suosjećanje. Upoznat ćete se s počecima ove terapije, glavnim postulatima i konceptima, mogućnostima primjene te kako postati član CFT zajednice. Teorijska ishodišta izmijenjivat će se s praktičnim vježbama koje će vam pomoći da se upoznate s time kako su milijuni godina oblikovali ljudski mozak, čuvajući stare emocionalno-motivacijske sustave i razvijajući nove kognitivne sposobnosti, te kako ono što znamo o ljudskom, složenom umu ova terapija koristi u našu korist.

**Što ćete naučiti:**

- Kako definiramo suosjećajnost u terapiji usredotočenoj na suosjećanje
- Ishodišta i začeci te glavni postulati CFTa

- CFT kao integrativna terapija – integrirana znanja i «nešto novo»
- Učenje o «zeznutom mozgu», «lutriji života», «zajedničkoj ljudskosti», tri sustava emocionalne regulacije
- Karakteristike i izgradnja «suosjećajnog uma»
- Sram i samokritičnost
- CFT konceptualizacija mentalnih poteškoća i pristup u liječenju - karakteristike CFT tretmana
- Klinička primjena i društvena angažiranost CFTa

**Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).**

**SEKCIJA UVODNIH (POČETNIH) CFT EDUKACIJA ZA STRUČNJAKE I OSTALE GRAĐANE**

**Online - 12-TJEDNI TRENING IZGRADNJE SUOSJEĆAJNOG UMA**

**“COMPASSIONATE MIND TRAINING”**

**07.02.-25.04.2022.g.**

**DATUM ODRŽAVANJA:** 07.02.-25.04.2022.g., 18:00 – 20:00h (12 uzastopnih tjednih termina ponedjeljkom uvečer)

**MJESTO:** ONLINE (Zoom)

**CIJENA:** 2.250,00 HRK (obročno plaćanje 3x750,00 HRK), **10% popusta na jednokratno plaćanje**

Dinamika obročnog plaćanja - 1. rata po prijavi, 2. rata do 20.03.2022.g. i 3. rata do 20.04.2022.g.

**BITNO! Dodatnih 10% popusta (bez obzira na način plaćanja) za one koji pristanu učestvovati u potpuno anonimnom istraživanju učinaka treninga suosjećajnog uma (popunjavanje anonimnih upitnika na početku i kraju treninga - angažman maks. 1 sat na početku i 1 sat na kraju tečaja (prije 1. i nakon 12. susreta)**

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja), broj mjesta je ograničen zbog održanja kvalitete

**Trening će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje, partnera organizacije Compassionate Mind Foundation.**

## O TRENINGU

Cilj terapije usredotočene na suosjećanje je izgradnja «suosjećajnog uma» koji zamjećuje, osjeća, razumije vlastitu i tuđu patnju, bez osuđivanja i uz potrebnu toleranciju na neugodne osjećaje, uz posvećenost dobrobiti, kako bi mogao poduzeti potrebne korake koji vode k otklanjanju patnje i izgradnji poželjnog života.

Suosjećajan um umije biti brižan te nam tako pomaže u svakodnevnom nošenju s poteškoćama. On nas hrabri i podržava, umije toplo progovoriti prema nama, ali ne bježi od problema već im se hrabro otvara kako bi ih istražio. Ključan je u regulaciji neugodnih emocija, ali i pretjeranih uzbuđenja, saveznik u izgradnji emocionalne regulacije.

Formalno trening je kombinacija prijenosa znanja i praktičnih vježbi, grupnog rada i obavljanja samostalnih zadataka. Izgradnja “suosjećajnog uma” je proces, stoga su sastavni dio programa i domaći zadaci tj. vježbe koje je potrebno provoditi između susreta. Dnevni angažman formalnih vježbi iznosi 30 min ili po želji više, a izvodi se po osiguranim audio snimkama i pisanom materijalu.



### Što ćete naučiti:

- Na koji način naš um upada u začarani krug neugodnih emocija
- Kako se razvijao naš mozak tijekom milijuna godina i što možemo učiniti s time
- Što je to «lutrija života», «zajednička ljudskost», tri sustava emocionalne regulacije
- Kako se snaći u vlastitim i tuđim emocijama i odrediti njihovu funkciju
- Kako izgraditi zdravu emocionalnu regulaciju i zadržati emocionalnu ravnotežu
- Kako prestati biti nefunkcionalno samokritičan i konstruktivno rješavati probleme
- Kako efektivno rješavati životne probleme i osjećati mir i zadovoljstvo
- Kako prepoznati i riješiti blokade, prepreke i strahove u izgradnji suosjećajnog uma
- Kultivirati punu svjesnost (mindfulness) kao neizostavnu vještinu suosjećajnog uma
- Što je to i kako primijenjivati suosjećajnu asertivnost

### KOME JE NAMIJENJEN OVAJ TRENING?

#### **SVIM GRAĐANIMA (UKLJUČUJUĆI STRUČNJAKE)!**

Građani s mentalnim poteškoćama - molim da prilikom prijave napomenete navedeno, kako bismo popričali da li je ovaj trening trenutno optimalna opcija za vas.

Sastavni dio treninga je potpuno anonimno istraživanje učinaka treninga suosjećajnog uma (popunjavanje anonimnih upitnika na početku i kraju treninga). Znanstvena obrada rezultata upitnika poslužit će cijeloj zajednici u evaluaciji korisnosti ove metode. Pozitivne rezultate već godinama objavljuju UK, Portugal, SAD i druge zemlje.

#### **Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju.**

Građani s mentalnim poteškoćama - molim da prilikom prijave napomenete navedeno, kako bismo popričali da li je ovaj tečaj trenutno optimalna opcija za vas.

**SEKCIJA OSTALIH EDUKACIJA ZA GRAĐANE I STRUČNJAKE**

**Online - AUTOGENI TRENING**

**01.02.-31.05.2022.g. ZAGREB**

**DATUM ODRŽAVANJA:** 01.02.-31.05.2022.g., 19:00 – 20:00h (10 jednosatnih tjednih termina - utorkom) + 1 kontrolni susret mjesec i pol nakon završetka tečaja (23.08.2022.g.)

10 jednosatnih termina, nakon prvog susreta razmak 7 dana, nakon svakog sljedećeg 14 dana

**RASPORED** (sve utorkom od 19:00-20:00)

1. susret – 01.02.2022.
2. susret – 08.02.2022.
3. susret – 22.02.2022.
4. susret – 08.03.2022.
5. susret – 22.03.2022.
6. susret – 05.04.2022.
7. susret – 19.04.2022.
8. susret – 03.05.2022.
9. susret – 17.05.2022.
10. susret – 31.05.2022.

Kontrolni susret (“follow check-up”) – 23.08.2022.

**MJESTO:** ONLINE (Zoom)

**CIJENA:** 950,00 HRK (obročno plaćanje 2x475,00 HRK), 10% popusta na jednokratno plaćanje

Dinamika obročnog plaćanja - 1. rata po prijavi, 2. rata do 20.04.2022.g.

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja), broj mjesta je ograničen zbog održanja kvalitete

**Trening će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja, educirana iz autogenog treninga (osnovni i napredni trening te trening za trenere - “Psihorelaks”, član ISATAP- The International Society of Autogenic Training & Psychotherapy).**

## O TRENINGU

Autogeni trening po Schultzu uz kratak dodatak u uputama (Vlajkova metoda) koji omogućava i osobama smanjene sugestibilnosti i imaginacije da koriste autogeni trening za postizanje duboke opuštenosti.

Ova imaginacijsko-autosugestivna relaksacijska metoda koristi saznanja psihofiziologije o stanju i funkcioniranju pojedinih dijelova tijela dok smo u opuštenom, parasimpatičkom stanju. Kratkim naredbama tijekom vježbe pokušavamo izazvati opušteno stanje uma i tijela. Autogeni trening jedna je od najstarijih i najpoznatijih zapadnjačkih relaksacijskih metoda za postizanje duboke relaksacije.

Minimalan dodatak u uputama iz naredbi autogenog treninga (psiholog Milenko Vlajkov) omogućava i osobama sa smanjenom mogućnosti imaginacije i sugestibilnosti da nauče i koriste ovu vrlo učinkovitu metodu.

**Autogeni trening nam omogućava da:**

- održavamo svoj autonomni živčani sustav u ravnoteži
- unaprijedimo i povećamo svoju mogućnost što bržeg povratka u mirno stanje nakon stresne reakcije (proces oporavka)
- izgradimo psihofiziološku sposobnost ublažavanja stresne reakcije
- ublažimo ili potpuno uklonimo psihosomatske poteškoće (primarno povišeni krvni tlak, nespecifičan gastritis, lupanje srca, migrene i sl.)
- da održavamo dobro psihofizičko stanje tj. brinemo o vlastitoj mentalnoj higijeni, kako bismo bili spremni za događaje s većim psihofiziološkim opterećenjem
- snizimo razinu anksioznosti i stresa

**Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).**

Građani s mentalnim poteškoćama - molim da prilikom prijave napomenete navedeno, kako bismo popričali da li je ovaj tečaj trenutno optimalna opcija za vas.

## **Online - OSMOTJEDNI TRENING ASERTIVNOSTI**

**10.02.-31.03.2022.g. ZAGREB**

**DATUM ODRŽAVANJA:** 10.02.-31.03.2022.g., 17:45 – 19:15h (četvrtak)

8 susreta u trajanju 90 min i jedan kontrolni susret 2 mjeseca nakon završetka tečaja (“follow check-up”) – datum po dogovoru grupe

**MJESTO:** ONLINE (Zoom)

**CIJENA:** 1.650,00 HRK (obročno plaćanje 3x550,00 HRK), 10% popusta na jednokratno plaćanje

Dinamika obročnog plaćanja - 1. rata po prijavi, 2. rata do 20.02.2022.g., 3. rata do 20.03.2022.g.

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja), broj mjesta je ograničen zbog održanja kvalitete

**Trening će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja, autorica ovog treninga asertivnosti.**

### **O TRENINGU**

Ovaj trening kombinacija je teorijskog i praktičnog rada.

Asertivnost je vještina autentične i otvorene komunikacije u kojoj ostvarujemo svoja prava bez da zadiremo u prava drugih. Ona ne pretpostavlja „tek” zauzimanje za sebe već prikladno izražavanje vlastitih emocija, misli, želja, stavova i prava. Zbog toga se o njoj govori kao o vještini “zdrave komunikacije” te osim što je esencijalna za dobre međuljudske odnose i odnos prema sebi, odličan je lijek za tjeskobu (anksioznost) jer je slobodno izražavanje sebe psihofiziološki suprotno napetosti tj. vrlo je teško u isto vrijeme biti asertivan i anksiozan. Postoje brojna istraživanja o utjecaju asertivnosti na smanjenje razine stresa, tjeskobe (anksioznosti) i depresivnosti. Stoga je učenje asertivnom ponašanju dobro kao pomoć u redukciji navedenih simptoma, ali i kao odličan i bitan dio mentalne higijene u održavanju mentalnog zdravlja.

Američki biheviorist Andrew Salter, koji se smatra začetnikom asertivnosti, iako za svoju metodu nije koristio riječ “asertivnost”, anksioznost svojih pacijenata liječio je treningom otvorenog, ekspresivnog ponašanja. Svoju metodu definirao je kao komunikativni stil zahvaljujući kojem se učesnici komunikacije osjećaju emocionalno slobodnima te mogu izdraziti svoje želje i zahtjeve.

### **NAUČIT ĆETE**

- karakteristike asertivnog, pasivnog i agresivnog ponašanja, koji je Vaš prevladavajući način ponašanja, kako učimo i postajemo asertivni, pasivni ili agresivni te koje su prepreke asertivnom ponašanju
- asertivna prava i odgovornosti

- vrste asertivnog ponašanja i izražavanja
  - kako izraziti sebe, svoje mišljenje i osjećaje
  - kako nešto zatražiti, izraziti potrebu
  - kako izraziti neslaganje
  - kako reagirati na kritiku
  - kako reći ne
  - kako izraziti pozitivne osjećaje i mišljenja

#### ASERTIVNOST VAM MOŽE POMOĆI DA:

- smanjite i spriječite simptome stresa, anksioznosti i depresivnosti
- bolje razumijete sebe, svoje osjećaje i uvjerenja
- bolje razumijete druge, njihova stajališta i osjećaje
- uspostavite bolji odnos s drugima i samim/om sobom
- uspostavite i održavate zdraviju i “win-win” komunikaciju
- steknete i održite poštovanje drugih
- budete autentični i samorealizirani
- steknete više samopoštovanja i samopouzdanja
- lakše i kvalitetnije donosite odluke

**Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).**

Građani s mentalnim poteškoćama - molim da prilikom prijave napomenete navedeno, kako bismo popričali da li je ovaj tečaj trenutno optimalna opcija za vas.

**SEKCIJA DODATNIH (NAPREDNIH) CFT EDUKACIJA ZA STRUČNJAKE - apsolvente  
uvodnih edukacija iz CFTa**

**Uživo&Online - CFT FORMULACIJA (KONCEPTUALIZACIJA U TRETMANU)**

**DATUM - dogovor po iskazanom interesu**

**DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h (subota)  
dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min**

**MJESTO:** Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje, Vončinina 8, Zagreb

**CIJENA:** 950,00 HRK, 10% popusta za 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

**Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje.**

**KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA**

**Stručnjaci** – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usredotočene na suosjećanje (CFT).**

**STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE**

Teorijsko-praktična radionica iz CFT pristupa u formulaciji klijentova slučaja i s osvrtom na manje modifikacije najznačajnijih CFT autora i praktičara te modifikacije s obzirom na neke vrste poremećaja. Radionica uključuje i prikaze primjera iz prakse te se polaznici pozivaju da donesu i svoje primjere CFT konceptualizacija o kojima bi htjeli diskutirati ili dobiti pomoć.

**Što ćete naučiti:**

- Na koji način konceptualizirati slučaj unutar CFT tretmana
- Specifičnosti konceptualizacije s obzirom na vrste poremećaja

**Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).**

**Uživo&Online - CFT I PRIVRŽENOST - utjecaj ranih iskustava na stil privrženosti te privrženost u odrasloj dobi**

**DATUM - dogovor po iskazanom interesu**

**DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h**  
**dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min**

**MJESTO:** Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje, Vončinina 8, Zagreb

**CIJENA:** 950,00 HRK, 10% popusta za 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

**Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje.**

**KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA**

**Stručnjaci** – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usredotočene na suosjećanje (CFT).**

**STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE**

Teorijsko-praktična radionica koja se bavi iznimnom povezanošću teorije privrženosti i CFT pristupa u savjetovanju i terapiji. Bit će predstavljena i najvažnija saznanja o privrženosti u odrasloj dobi, specifičnostima stila privrženosti po vrstama poremećaja i mogućnostima njegove promjene te utjecaj na stil privrženosti treningom izgradnje suosjećajnog uma.

**Što ćete naučiti:**

- Kako je povezana teorija privrženosti i CFT
- Kako treningom suosjećajnog uma (koji je osnova CFT tretmana) mijenjamo stil privrženosti u odrasloj dobi
- Kako je stil privrženosti povezan s vrstama mentalnih poteškoća i što možemo učiniti unutar CFT tretmana

**Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).**

## **Uživo&Online - CFT PRISTUP SAMOKRITIČNOSTI I SRAMU**

### **DATUM - dogovor po iskazanom interesu**

**DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h**

**dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min**

**MJESTO:** Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje, Vončinina 8, Zagreb

**CIJENA:** 950,00 HRK, 10% popusta za 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

**Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje.**

### **KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA**

**Stručnjaci** – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usredotočene na suosjećanje (CFT).**

### **STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE**

Teorijsko-praktična radionica iz CFT pristupa sramu i samokritičnosti. Bit će prikazane i primijenjene vježbe za istraživanje funkcija samokritičnosti i srama te načini njihove zamjene reakcijama i činjenjem povezanim s motivom suosjećajnosti. Evolucijska i psihofiziološka osnova srama i samokritičnosti s obzirom na motive i relevantne emocionalne sustave te kako izazvati promjenu osnovna su os i polazište ove radionice.

#### **Što ćete naučiti:**

- Kako CFT vidi sram, korijene i funkcije samokritičnosti
- Kako unutar CFT tretmana istraživati sram i samokritičnost
- Na koji način su povezani sram i ponos
- Ponos Vs. radost, sram Vs. krivnja - što to točno znači te kako izazvati promjenu u tretmanu

**Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).**



## **Uživo&Online - EVOLUCIJSKI KORIJENI SUOSJEĆAJNOSTI (CFT)**

### **DATUM - dogovor po iskazanom interesu**

**DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h**

**dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min**

**MJESTO:** Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje, Vončinina 8, Zagreb

**CIJENA:** 950,00 HRK, 10% popusta za 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

**Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje.**

### **KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA**

**Stručnjaci** – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usredotočene na suosjećanje (CFT).**

### **STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE**

Teorijsko-praktična radionica koja se bavi ključnom ukorijenjenošću CFT pristupa u saznanja evolucijske psihologije. Kako su milijuni godina oblikovali naš mozak i zašto su u njemu prevagnuli i razvijali se određeni motivi te na koji način određuju naše potrebe, kako u vođenom otkrivanju pomoći klijentu da svoje poteškoće razumije s obzirom na ove motive i potrebe, tema je ove radionice.

#### **Što ćete naučiti:**

- Što je to koncept nazvan "social mentalities" u CFTu
- Na koji način smo određeni motivima karakterističnima za našu vrstu
- Iz čega je proizašao motiv suosjećajnosti tijekom milijuna godina razvoja naše vrste
- Zbog čega su suosjećajnost i motiv brizi za nas životno važni

**Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).**

## **Uživo&Online - FIZIOLOGIJA SUOSJEĆAJNOSTI (BIOLOŠKI KORIJENI CFTa)**

### **DATUM - dogovor po iskazanom interesu**

**DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h**

**dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min**

**MJESTO:** Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje, Vončinina 8, Zagreb

**CIJENA:** 950,00 HRK, 10% popusta za 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

**Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje.**

### **KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA**

**Stručnjaci** – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usredotočene na suosjećanje (CFT).**

### **STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE**

Teorijsko-praktična radionica koja objašnjava važnost psihofiziološke regulacije, parasimpatičkog sustava i ventralne grane vagusnog živca za suosjećajnost i njihovog međusobnog dvosmjernog odnosa. Radionica se bavi različitim načinima poticanja rada parasimpatičkog sustava unutar CFT tretmana, primjerima neravnoteže između sustava emocionalne regulacije te se dotiče i polivagusne teorije Stephena Porges-a i psihofizioloških teorija traume.

### **Što ćete naučiti:**

- Povezanost zadovoljavanja ljudskih potreba i rada autonomnog živčanog sustava
- Načine na koje možemo utjecati na rad AŽS, a dio su CFT tretmana
- Povezanost AŽS i emocionalne regulacije
- Povezanost psihofiziologije s CFT modelom suosjećajnog uma - zbog čega nije moguće izgraditi suosjećajni um bez znanja i utjecanja na AŽS

**Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).**

## **Uživo&Online - CFT TRETMAN 1.**

### **DATUM - dogovor po iskazanom interesu**

**DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h**  
**dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min**

**MJESTO:** Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje, Vončinina 8, Zagreb

**CIJENA:** 950,00 HRK, 10% popusta za 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

**Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje.**

### **KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA**

**Stručnjaci** – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usredotočene na suosjećanje (CFT).**

### **STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE**

Radionica predstavlja teorijsko-praktični rad vezan uz CFT tretman. Vještine tj. kompetencije CFT terapeuta te metode korištene tijekom CFT tretmana, prepreke tijekom tretmana i kako ih riješiti teme su ove radionice. Radionica uključuje i prikaze primjera iz prakse te se polaznici pozivaju da donesu i svoje primjere iz pokušaja implementacije CFT metoda. Radionica Tretman I neodjeljiva je od radionice Tretman II i one predstavljaju jednu cjelinu.

### **Što ćete naučiti:**

- Koje su ključne kliničke vještine CFT terapeuta i na što je posebno obratiti posebnu pažnju
- Ključne faze CFT tretmana
- Prepreke u tretmanu

**Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).**

## **Uživo&Online - CFT TRETMAN 2.**

### **DATUM - dogovor po iskazanom interesu**

**DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h**

**dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min**

**MJESTO:** Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje, Vončinina 8, Zagreb

**CIJENA:** 950,00 HRK, 10% popusta za 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

**Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje.**

### **KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA**

**Stručnjaci** – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usredotočene na suosjećanje (CFT).**

### **STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE**

Radionica predstavlja teorijsko-praktični rad vezan uz CFT tretman. Radionica II dodatno se bavi specifičnostima tretmana s obzirom na vrstu poremećaja/problema, problemom prijenosa i protuprijenosa, a posebno s obzirom na stil privrženosti klijenta i terapeuta te temom neophodnosti vlastite CFT prakse terapeuta ("primjena na sebi"). Radionica uključuje i prikaze primjera iz prakse te se polaznici pozivaju da donesu i svoje primjere iz pokušaja implementacije CFT metoda. Radionica Tretman I neodjeljiva je od radionice Tretman II i one predstavljaju jednu cjelinu.

### **Što ćete naučiti:**

- Kliničke vještine CFT terapeuta, ključne faze i metode CFT tretmana
- Prepreke u tretmanu
- Specifičnosti tretmana s obzirom na vrstu poremećaja/problema
- Prijenos i protuprijenos - neophodnost vlastite CFT prakse, supervizije/intervizije

**Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).**

## **Uživo&Online - RAZLIČITI ASPEKTI NAS - “Multiple Selves” koncept u CFTu i rad sa stolicama**

### **DATUM - dogovor po iskazanom interesu**

**DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h**

**dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min**

**MJESTO:** Centar za terapiju usredotočenu na suosjećanje, Vončinina 8, Zagreb

**CIJENA:** 950,00 HRK, 10% popusta za 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

**PRIJAVE slati na** [cft.hrvatska@gmail.com](mailto:cft.hrvatska@gmail.com) (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

**Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje.**

### **KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA**

**Stručnjaci** – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usredotočene na suosjećanje (CFT).**

### **STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE**

Radionica predstavlja teorijsko-praktično upoznavanje s metodom istraživanja motiva i emocija koje organiziraju naš unutarnji život (“multiple selves chair work”). Polaznici će se upoznati s načinom vođenog otkrivanja terapeuta i klijenta te ulogom “suosjećajnog ja” kao poželjnog organizatora unutarnjeg života.

#### **Što ćete naučiti:**

- Kako u tretmanu voditi klijenta u istraživanju emocija te pripadajućih misli, tjelesnih senzacija, poriva za ponašanjem i emocionalnih sjećanja tj. istraživanju različitih “aspekta nas”
- Kako motivi organiziraju naš um te kao suosjećajni motiv učiniti organizatorom unutarnjeg života
- Prepoznati klijentove prepreke, strahove i otpore
- Specifičnosti ove metode u praksi, modifikacije s obzirom na vrstu poremećaja/problema i kako se snaći u radu online

**Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).**