



# PROGRAM

## 13. RIJEKE PSIHOLOGIJE

*Rijeka psihologije zajednički je projekt sveučilišne zajednice, neprofitnog sektora i jedinica lokalne i regionalne samouprave. Sa zadovoljstvom i veseljem populariziramo psihologiju i promičemo volonterstvo.*

<https://rijekapsihologije.uniri.hr/>

**19.02.2024.**

**ponedjeljak, 19.02.2024. u 18:00 sati**

**Svečano otvaranje Rijeke psihologije 2024.**

**Atrij Hrvatskog kulturnog doma na Sušaku, Strossmayerova 1, Rijeka**

*Sudjeluju učenici Glazbene škole Ivana Matetića Ronjgova Rijeka*

**Predavanje:**

**Valnea Žauhar**

**Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet u Rijeci**

**Doživljaj slušanja glazbe: osjećaji, mašta, sjećanja**

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Josipa Kuretić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>19.02.2024. 08:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Dan otvorenih vrata
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Dan otvorenih vrata savjetovališta za roditelje djece predškolske dobi</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji
<b>Sažetak aktivnosti</b>	U Dječjem vrtiću Rijeka djeluje besplatno psihološko savjetovalište za roditelje djece polaznika vrtića. Roditelji često traže vrlo konkretnu savjetodavnu pomoć i podršku. Cilj dana otvorenih vrata je pružiti savjet i podršku roditeljima u pitanjima roditeljstva i djetetova razvoja odnosno u ispunjavanju njihovih roditeljskih odgovornosti kako bi mogli primjereno reagirati na individualne potrebe djeteta i osigurati potporu djetetovom cjelovitom razvoju. Možete se prijaviti ako ste roditelj djeteta predškolske dobi (do 7 godina) i želite saznati više o razvojnom statusu svoga djeteta, zabrinuti ste za svoje dijete, trebate dijete pripremiti za neku promjenu, želite savjetovanje o odgojnim postupcima, želite s nekim popričati...
<b>Mjesto održavanja</b>	Dječji vrtić Mavrica Mihovilići 33, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:josipa.kuretic@rivrtici.hr">josipa.kuretic@rivrtici.hr</a>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ivana Sošić Antunović, Mirta Butković</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>19.02.2024. 13:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Rastimo zajedno</b>
<b>Kome je namijenjena aktivnost</b>	Odgajatelji DV Sušak
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Radionica za zatvorenu grupu održava se u okviru ciklusa radionica u programu "Rastimo zajedno". Namijenjena je odgajateljima DV Sušak.</p> <p>Radionice „Rastimo zajedno“ su besplatan grupni oblik podrške roditeljima male djece, gdje su roditelji i voditelji partneri u traženju odgovora na pitanja o roditeljstvu i djetetovom razvoju. Ciklus radionica za odgajatelje nudi iste sadržaje, prilagođene odgojno-obrazovnim djelatnicima, čime oni proširuju i produbljuju svoja stručna znanja te stječu nove uvide u odnosu na dječji razvoj i roditeljstvo.</p> <p>Na radionicama se izmjenjuju teoretski i praktični sadržaji, koji jačaju odgajateljske vještine, uz element grupne podrške koja pridonosi osobnom i profesionalnom rastu.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Dječji vrtić Sušak, PPO Galeb, zbornica Kvaternikova 60
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>DA, organizirana skupina odgajatelja</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Tea Čorak, Ivona Maričić Kukuljan, Nikola Serdarević</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>19.02.2024. u 14:00 sati</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Slušati, razumjeti, podržati. Vodič za volontiranje aktivnim slušanjem. Interaktivno predavanje: Mentorirani volonterski angažman u Udruzi Terra i Udruzi Oaza</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Studenti, edukanti škola psihoterapije
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Ovo je predavanje uvodna edukacija namijenjena studentima pomažućih profesija, zainteresiranim za mentorirano volontiranje u Udruzi Terra i Udruzi za beskućnike i socijalno ugrožene osobe Oaza. Poblježe će upoznati principe rada uživo s osjetljivim društvenim skupinama, ali i širim građanstvom kroz aktivnost na besplatnoj telefonskoj liniji za podršku mentalnom zdravlju. Susret u Savjetovalištu naše udruge bit će prilika za prezentaciju programa koje provodimo, s naglaskom na promociju i zaštitu mentalnog zdravlja, smanjenje štete vezane uz konzumaciju opojnih sredstava i</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	rizična seksualna ponašanja te povećanje opsega socijalne podrške marginaliziranim skupinama u zajednici.
<b>Mjesto održavanja</b>	Savjetovalište Gea Krešimirova 12, 2. kat, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:tea@udrugaterra.hr">tea@udrugaterra.hr</a> ili na telefon 051 337 400

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Darko Sambol</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>19.02.2024. u 16:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Sve što trebate znati o odlasku u prvi razred</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Predškolci, roditelji
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Polazak u osnovnu školu je prva bitna velika promjena za dijete i zato je prije polaska u prvi razred osnovne škole nužno da djetetovo učenje u svim aspektima psihofizičkog razvoja dosegne određen stupanj, koji se ocjenjuje pojmom "zrelosti" za pohađanje škole. Zrelost za školu predstavlja optimalan stupanj razvijenosti različitih fizičkih i psihičkih funkcija djeteta koje će mu omogućiti optimalno savladavanje nastavnog plana i programa. U ovom interaktivnom predavanju upoznat ćemo vas sa tjelesnom, intelektualnom emocionalnom i socijalnom zrelosti, a učiteljica će vam otkriti korisne savjete o tome kako stvarno izgleda prvi razred i čemu treba posvetiti posebno pažnju.
<b>Mjesto održavanja</b>	Dječji vrtić "POTOK" Josipa Završnika 3, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:darko.sambol@rivrtici.hr">darko.sambol@rivrtici.hr</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Dubravka-Anka Veršić, Ana Đorić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>19.02.2024. 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Roditelji, a kako ste vi...</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Današnji se roditelji nose sa sve više izazova, te su svakodnevno izloženi brojnim stresnim situacijama. No, roditelji djece s poremećajima u spektru autizma se, osim suočavanja sa svakodnevnim teškoćama, suočavaju i s dodatnim dugoročnim stresorima koji potječu iz kroničnosti poremećaja te potrebe za doživotnom skrbi o

Program Rijeke psihologije 2024.

	<p>djeci. Svi ti izazovi utječu na kvalitetu njihova života, a u svemu tome nerijetko izostaje razumijevanja i podrške.</p> <p>Kako bi stvorili sigurno okruženje gdje roditelji mogu podijeliti svoja iskustva, brige i teškoće, organizirali smo grupu podrške. Cilj je pružanje neposredne podrške, otkrivanje glavnih izvora stresa, planiranje kontinuirane podrške te podučavanje aktivnosti usmjerenih na unapređenje kvalitete njihova života.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Centar za autizam Rijeka Stane Vončine 1, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail: <a href="mailto:cza.psiholog@gmail.com">cza.psiholog@gmail.com</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Valnea Žauhar</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>19.02.2024. 18:00 sati</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Doživljaj slušanja glazbe: osjećaji, mašta, sjećanja</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Građanstvo
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Doživljaji povezani sa slušanjem glazbe mogu se odnositi na osjećaje koje glazba kod slušatelja potiče, na asocijacije koje pobuđuje, na sjećanja koja se aktiviraju tijekom slušanja i drugo. Osim pod utjecajem karakteristika same glazbe, vrsta doživljaja i njegov intenzitet uvelike su pod utjecajem karakteristika slušatelja i konteksta unutar kojega se glazba sluša.</p> <p>Što čini doživljaj glazbe? Koliko su doživljaji iste skladbe slični ili različiti kod različitih slušatelja? Čemu se te sličnosti i razlike mogu pripisati? Zašto ponekad doživimo jaku reakciju na neku skladbu koju smo prethodno već mnogo puta slušali? Zašto se tako intenzivna reakcija rijetko može doživjeti više od jednom?</p> <p>Na predavanju će biti prikazane recentne spoznaje iz ovoga područja psihologije glazbe.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	<b>Hrvatski kulturni dom na Sušaku Strossmayerova 1, Rijeka</b>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna</b>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Nikolina Mihić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>19.02.2024. u 18:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje (Zoom meeting)
<b>Naziv aktivnosti</b>	Što znači "biti čovjek" na radnom mjestu
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Građani različite dobi, Manageri/mentori i drugi zaposlenici u organizacijama
<b>Sažetak aktivnosti</b>	U posljednjih par godina se dogodila velika promjena u organizacijama u načinu pristupa zaposlenicima i ispunjavanja njihovih potreba. Od pitanja rada u uredu/rada od kuće, balansa između privatnog i poslovnog života, do dolaska novih generacija na tržište rada - sa sve kompleksnijim okolnostima javlja se sve veća potreba za individualiziranim pristupom i pristupom u kojem se osoba stavlja na prvo mjesto. Na ovom predavanju dijelim pogled na potrebna znanja i vještine managera, mentora i svih ostalih zaposlenika u nekoj organizaciji o tome kako uvažiti svoje i tuđe ljudsko iskustvo u svakodnevnom radu i što nas o tome može naučiti psihologija, psihoterapija i coaching pristup.
<b>Mjesto održavanja</b>	<b>On-line</b>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebna je prijaviti se klikom na <a href="#">POVEZNICU</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Dušica Branković</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>19.02.2024. u 18:00 sati</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>'Čakulaonica" – Psiholog u udruzi umirovljenika – luksuz ili potreba?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Umirovljenici
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Neke udruge umirovljenika u našoj županiji imale su sreće zahvaljujući EU projektima zaposliti psihologa, ali samo na određeno vrijeme. Mnogi su umirovljenici iskoristili tu priliku, sudjelujući na individualnim susretima, radionicama ili predavanjima. U međuvremenu EU projekti su završili, mnoge su se aktivnosti ugasile, neke su ostale, ali psihologa više nema. Nameće se pitanje postoji li potreba umirovljenika i starijih osoba za psihologom, kao povremeni ili trajni oblik stručne podrške i pomoći. Pozivam sve umirovljenike i one koji će to tek postati, da se uz dobro druženje i opuštenu atmosferu pozabavimo ovom temom.
<b>Mjesto održavanja</b>	Gradska vijećnica grada Kastva Trg Lokvina 3, Kastav
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:dusicabrancovic51@gmail.com">dusicabrancovic51@gmail.com</a>

**20.02.2024.**

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Gorana Miščenić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 10:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Razmisli pa klikni ide u vrtić - razvoj digitalnih vještina u vrtiću</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Predškolci - polaznici Dječjeg vrtića Opatija
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Djeca danas odrastaju okružena brojnim digitalnim sadržajima koji snažno utječu na njihov razvoj. No, zbog nedostatka iskustva, znanja i vještina komunikacije, zbog svoje otvorenosti i naivnosti, u njima mogu susresti i mnoge izazove te osobe (odrasle ili djecu) koje im mogu ili žele nauditi pa se prednosti medija mogu lako iskoristiti na njihovu štetu. Stoga je kod djece potrebno razvijati digitalne vještine kako bi znala prepoznati potencijalno opasne situacije i adekvatno se zaštititi od izlaganja zlonamjernim i neprimjerenim sadržajima i osobama. Radionice "Razmisli pa klikni" ide u vrtić, djeci pomažu postati sigurnim i odgovornim korisnicima interneta, a od 2016. godine provode ih stručnjaci u vrtićima u koje su stigle kroz istoimeni projekt Udruge Roda.
<b>Mjesto održavanja</b>	Dječji vrtić Opatija Ulica Antona Mihića 5a; Opatija
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Zatvorena grupa, nije otvoreno za širu javnost.</b>

## KONFERENCIJA PSIHOLOGIJA ZA POSLODAVCE

### „Novi odnosi na tržištu rada“

Znanstveno tehnologijski park StepRi, Radmile Matejčić 10, Rijeka, 20.02.2024.

### PROGRAM

	Naslov	Izlagач	Ukratko
9.00 – 9.30	Registracija i uvodno predavanje	Barbara Marot	Zašto ova tema konferencije, što se događa u svijetu rada i koji su najčešći izazovi, kako psihologija može odgovoriti na njih, najava dana i koncepta rada.
9.30 – 10.00	Poslodavac današnjice	Vanja Prvulović	Na trenutno zahtjevnom tržištu zbog brzina promjena, povišene globalne nesigurnosti te učestalijih fluktuacija zaposlenika i radne snage sa novim vrijednostima, pitanje je kako (p)ostati poželjan poslodavac. Puno se priča o zdravoj kulturi, savjetima kako urediti radni prostor kako bi bio što interesantniji, kojim marketinškim alatima raditi na employer branding u dr., no i dalje ponekad ostaje dojam da nije dovoljno ili da je u potpunosti promašeno. Kakvo je današnje tržište, što ostaje stalno i nepromjenjivo te što čini zdravu organizaciju prolazimo na ovom interaktivnom predavanju.
10.00 – 10.30	Kako ne izgubiti (kvalitetne) zaposlenike zbog loših odnosa	Tijana Debelić	Svaka tvrtka ima zaposlenike koji su teško zamjenjivi – to su oni koji marljivo i uspješno rade i na njih se uvijek možete osloniti. Nažalost, ponekad se dogodi da takvi zaposlenici 'iz čistog mira' objave da odlaze iz tvrtke. Nerijetko, razlozi nisu loši uvjeti rada ili mala plaća već su oni često drugačije, osobnije prirode – loši odnosi u poduzeću. Upravo iz tog razloga u ovom ćemo se predavanju pozabaviti onime što je važno da bi odnosi u vašem poduzeću funkcionirali na kvalitetan način (slušanje, asertivnost i nošenje sa sukobima).



Program Rijeke psihologije 2024.

<p>10.30 – 11.00</p>	<p>Edukacijom do prevencije psihičkih poteškoća kod zaposlenika</p>	<p>Anamaria Blažić  Ani Cvjetović</p>	<p>U pomorskoj industriji postoji sve veća potreba za edukacijom i programima usmjerenim prema prevenciji psihičkih poteškoća i povećavanju otpornosti pomoraca koji rade u zahtjevnom okruženju. U cilju promicanja ideje prevencije kreirale smo program o utjecaju stresa na psihičko i fizičko zdravlje koji se provodi sa svim zaposlenim pomorcima. Evaluacija dosadašnjih rezultata ukazuje na potrebu daljnjeg razvoja edukacije kako bi pomorci mogli pomagati jedni drugima u određenim situacijama povezanim s mentalnim zdravljem. Ovaj model može se primijeniti u različitim organizacijama s visokom razinom stresa te može doprinijeti boljem povezivanju članova tima i prevenirati negativne posljedice stresnih situacija.</p>
<p>11.00 – 11.30</p>	<p>Pauza za kavu</p>		
<p>11.30 – 12.00</p>	<p>Mindfulnessom do bolje produktivnosti i smanjenja stresa</p>	<p>Martina Ožanić Jukić  Ines Grubišić</p>	<p>Bilo bi odlično kada bi se moglo istovremeno povećati produktivnost zaposlenika i smanjiti njihov stres, zar ne? Što kada bi vam rekli kako je to moguće kroz trening vještine koja se zove mindfulness? Kroz zanimljive i neočekivane statistike iz znanstvene literature pokazati ćemo vam da je u današnjem svijetu stresa i distrakcija pažnja zapravo najvrjednija valuta, a fokusiranosti vlastitih zaposlenika teži svaki poslodavac. S druge strane stres značajno utječe na produktivnost, zdravlje i zadovoljstvo zaposlenika te sve više njih mijenja posao kada on postane previše stresan. Približiti ćemo kako mindfulness mentalni treninzi znanstveno dokazano jačaju mentalnu otpornost i dobrobit zaposlenika, a istovremeno podižu</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

			poslovne rezultate, zbog čega su win - win ulaganje i sve češće dio modernih poslovnih edukacija.
12.00 – 12.30	Raznolikost kao poslovna prednost: Kako privući i zadržati talente	Jasna Justinić Pakrac Maja Krištofor	Ovo predavanje nudi temeljit uvod u koncepte raznolikosti, jednakosti, inkluzivnosti i pripadnosti (DEIB) te istražuje zašto su ovi elementi postali nezaobilazni za uspjeh organizacija u današnjem dinamičnom svijetu. Sudionici će se upoznati s osnovama DEIB-a i razumjeti kako pristupi usmjereni na raznolikost i inkluzivnost doprinose stvaranju radnih mjesta koja privlače vrhunske talente iz različitih skupina. Naglasak će biti na važnosti stvaranja sigurnog okruženja za zaposlenike, gdje se cijeni psihološka, socijalna i ekonomska sigurnost, što u konačnici vodi ka većem zadovoljstvu i zadržavanju zaposlenika. Dodatni fokus bit će na konkretnim statističkim podacima koji ilustriraju situaciju stranih radnika u Hrvatskoj te položaj žena na tržištu rada. Analizirat ćemo trendove, izazove i prilike s kojima se suočavaju ove skupine u hrvatskom poslovnom kontekstu. Kroz predavanje ponudit ćemo praktične savjete za poslodavce o tome kako mogu kreirati radno okruženje koje je ne samo sigurno, već i poticajno za marginalizirane skupine. Razmotrit ćemo strategije za promicanje njihovog razvoja, napredovanja unutar kompanije te metode za njihovo efikasno zadržavanje.
12.30 – 13.00	Suštinske promjene umjesto sitnih poboljšanja	Alen Marot	Postojeći način organizacije poslovanja sve je teže održiv u novim odnosima. Možemo pokušavati prilagoditi postojeći model ili možemo preispitati sve njegove elemente i pokušati ih inovirati. Zato su krize često i prilike za nove proboje. Čak i ako niste kreativni po svojoj osobnosti,

Program Rijeke psihologije 2024.

			na ovoj radionici ćemo naučiti proces kreativnosti i razmotriti kako ga primijeniti na razne aspekte poslovanja. Primijetit ćemo i kako često sami sebi svojim rigidnim mentalnim modelima onemogućavamo da vidimo mogućnosti za poboljšanja i unapređenja.
<b>13.00</b>	<b>Pauza za ručak</b>		
<b>–</b>			
<b>14.00</b>			
<b>14.00</b>	<b>World café na ključne teme</b>		
<b>–</b>	<b>1. Kako zadržati zaposlenike</b>		
<b>15.00</b>	<b>2. Kako privući zaposlenike</b>		
	<b>3. Radikalne inovacije poslovnog modela</b>		
<b>15.00</b>	<b>Zaključci i zatvaranje</b>		
<b>–</b>	<b>konferencije</b>		
<b>15.30</b>			

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Tina Gregorović Hlušička, Alen Hasikić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 11:00 sati</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kada je vrijeme za međuresornu suradnju?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Odgojno obrazovni djelatnici svih profila
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Zaštita dobrobiti djeteta je multidimenzionalan konstrukt za čiju je realizaciju nužan interdisciplinarni pristup više sustava. Kako bismo postigli usklađeno djelovanje, škola traži savjetodavnu pomoć i podršku od dionika čije je djelovanje usmjereno na očuvanje dobrobiti djeteta. Kako bi se ostvario cilj ovog predavanja, izdvojit će se primjeri dobre prakse kroz iskustvo osnovnoškolskih stručnih suradnika, psihologinje i pedagoga. Suradnja u školskim okvirima prije svega podrazumijeva suradnju unutar same školske ustanove, ravnatelja, stručnih suradnika, učitelja, a zatim i roditelja i ostalih dionika. Prikazat će se problemska situacija, zatim nedoumice i izazovi s kojima su se stručni suradnici susreli te etape djelovanja.
<b>Mjesto održavanja</b>	<b>Filozofski fakultet u Rijeci, F-207</b>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:psiholog.svlovrec@gmail.com">psiholog.svlovrec@gmail.com</a>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Tea Brec Jelača, Kristina Manestar, Ivona Mladina</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 11:30 sati</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Dan(i) otvorenih vrata
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kako da se osjećam bolje?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Građani različite dobi
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>KAKO DA SE OSJEĆAM BOLJE – predstavljajući usluga besplatne psihosocijalne podrške osobama s problemima mentalnog zdravlja i članovima njihovih obitelji</p> <p>Građani Rijeke mogu besplatno u okviru Doma Turnić dobiti psihosocijalne usluge individualnog i grupnog rada. Neki od ciljeva tih aktivnosti su smanjenje osjećaja usamljenosti, razvijanje vještina samozastupanja, uključivanje u život šire zajednice, razvijanje i njegovanje odnosa s obitelji, prijateljima i rodbinom, prevencija hospitalizacije, pomaganje u zapošljavanju...</p> <p>Psiholozi su važan dio tima za psihosocijalnu podršku.</p> <p>Na Danu otvorenih vrata Doma Turnić svi zainteresirani građani moći će obići i razgledati novouređeni multifunkcionalni prostor za održavanje grupnih aktivnosti, družiti se, upoznati se detaljnije s uslugama koje pružaju psiholozi zajedno sa svojim kolegama te imati priliku postaviti pitanja o svemu što ih u vezi njih zanima.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Dom za odrasle osobe Turnić - "Bočarija" Giuseppea Carabina 6, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Borka Ogrizović, Renata Mikičić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Naša praksa naš je izbor</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Umirovljenici
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Radionica: Mindfulness i yoga praksa za overthinking.</p> <p>Overthinking ili ruminacija znači pretjerano razmišljanje, neprestano misaono „prožvakavanje“. Razmišljamo i analiziramo prošle događaje, situacije, probleme i /ili brinemo o budućima. Jedna misao vuče drugu misao i pojačava neugodne emocije , ali stvara i nove neugodne emocije.</p> <p>Kao posljedica neprestanog razmišljanja, osim negativnih misli i neugodnih emocija</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	javljaju se i različite tjelesne senzacije (stezanje u grlu, pritisak u prsima, bolovi u mišićima...) i nefunkcionalna ponašanja što naravno pojačava ruminiranje. Na radionici uvježbat ćemo različite metode zaustavljanja misli. Psihologinja će voditi tehnike mindfulnessa, a učiteljica yoge tehnike yoge. Svi ste dobrodošli!
<b>Mjesto održavanja</b>	Ustanova Intelekt Korzo 2a, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:borka.open.mind@gmail.com">borka.open.mind@gmail.com</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Kristina Manestar, Tea Brec Jelača, Ivona Mladina</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 17:00 sati</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	Svečana obnova rada grupe podrške
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Građani različite dobi
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Susreti članova obitelji osoba s teškoćama ment. zdravlja su značajan resurs održavanja kvalitete života kao mjesto redovnog okupljanja, dijeljenja, ohrabrivanja - izvor snage u suočavanju s izazovima svakodnevnog življenja s kroničnom bolešću. Nedaće nošene Covidom snažno su pogodile i izazvale diskontinuitet u radu grupe. Novo okupljanje nakon epidemije stopirano je i oštećenjem prostora u nevremenu. Odlučni da to sve prihvate samo kao izazov, ne i prepreku, članovi su se posvetili procesu ponovnog pokretanja rada udruge. Obnovljen je i prostor. Ostvareni su uvjeti za nastavak okupljanja i ispunjavanja glavnog cilja – pružanja podrške obiteljima osoba s mentalnim poteškoćama. <i>Rijeka psihologije</i> je pravi trenutak za svečano obnavljanje rada grupe koju vode upravo psiholozi.
<b>Mjesto održavanja</b>	Dom Turnić – multifunkcionalna dvorana ("Bočarija"), Giuseppea Carabina 6, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na telefon: 091-6004623

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ana Đorić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 17.00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Mala djeca, veliki osjećaji!</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Predškolci

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Sažetak aktivnosti</b>	Iako još uvijek maleni, djeca itekako osjećaju velike emocije. Ponekad se s njima uspješno nose, no ponekad im je teško razumjeti što se događa i na koji se način mogu umiriti, pa se njihove teškoće ispoljavaju kroz intenzivne reakcije s kojima i odrasli teško izlaze na kraj. Osim što odrasli svojim ponašanjem modeliraju kako se nositi s velikim emocijama, i djeca mogu naučiti kako samostalno prevladati teške trenutke. Te strategije usvojene u ranoj dobi čine dobre temelje za uspješno suočavanje s emocijama kasnije tijekom života i prevenciju teškoća. Na ovoj radionici, djeca će kroz igru naučiti prepoznati osnovne emocije (sreća, ljutnja, strah, tuga, gađenje), razumjeti što dovodi do tih emocija te usvojiti tehnike samoregulacije.
<b>Mjesto održavanja</b>	LABIRIS savjetovanje Viškovo 150c, Viškovo
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:labiris.savjetovanje@gmail.com">labiris.savjetovanje@gmail.com</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Dolina Brala</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kvirionica: Što je to pristanak?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	LGBTIQ+ populacija
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Intimnost označava sposobnost ljudi da budu autentični, dijele svoje misli i osjećaje bez straha. Ne mora nužno uključivati seksualni aspekt jer emocionalnu intimnost možemo razviti s bilo kim. Razumijevanje intimnosti i osjećaj sigurnosti s drugom osobom ključni su za postizanje zadovoljavajućih odnosa kao i postizanje suglasnosti. Pristanak, izražen s međusobnom otvorenosću i jasnom komunikacijom, postaje temeljni kamen svake interakcije. Važno je da se svaka aktivnost izvodi uz uzajamnu suglasnost kako bi odnos bio ispunjavajući za sve uključene strane. Na radionici ćemo vježbati komunikaciju vezanu uz pristanak. U drugom dijelu radionice ćemo izrađivati Love Maps te ćemo cijelu radionicu zaokružiti informacijama o sigurnim seksualnim aktivnostima.
<b>Mjesto održavanja</b>	Udruga LORI Janeza Trdine 7/IV. kat, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:amoonsjrky69@gmail.com">amoonsjrky69@gmail.com</a>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Darko Sambol</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 17:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Uz psihologa je lakše!</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Građani različite dobi, Poduzetnici / gospodarstvenici
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Ljudi su najvažniji resurs na svakom poslu, bez njih ne možemo i bitno je konstantno ulaganje kako bi učili, razvijali se, bili zdravi i davali najbolje rezultate.</p> <p>Istraživanja nalaze određene čimbenike koji osobu čine otpornijom, poput pozitivnog stava, optimizma, sposobnosti reguliranja emocija i sposobnosti postavljanja ciljeva. Psihološka otpornost uključuje ponašanja, misli i vještine koje svatko može naučiti i razviti. Kao i za sve vještine, za jačanje psihološke otpornosti potrebno je vrijeme i usredotočenost.</p> <p>Na ovoj radionici ćete upoznati korisne alate koji pomažu u profesionalnom i privatnom životu, porazgovarati s psihologom i uvjeriti se da je uz psihologa lakše!</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Sambol Consulting Nikole Tesle 1, I kat, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:darko.sambol27@gmail.com">darko.sambol27@gmail.com</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Morena Damijanjević</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 17:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kako prepoznati ADHD?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji, Odgojiteljice djece predškolske dobi i ostali zainteresirani
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj (ADHD) je neurorazvojni poremećaj kojeg karakteriziraju simptomi nepažnje, hiperaktivnosti i impulzivnosti. Navedeni poremećaj u velikoj mjeri otežava svakodnevno funkcioniranje djeteta u izvršavanju njegovih obveza, a u porastu je i učestalost njegovog pojavljivanja. Simptomi hiperaktivnosti i impulzivnosti vidljivi su već u dobi od tri do četiri godine, dok se problemi vezani uz nepažnju uočavaju kasnije, s pet do sedam godina, kako se pred djecu češće stavljaju zadaci sadržajem slični zadacima školskog tipa.</p> <p>U ovom predavanju nastojat će se osvijestiti i senzibilizirati roditelje i odgojitelje na</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	prepoznavanje simptoma ADHD-a te ih upoznati s načinima pružanja potpore djetetu s ADHD-om.
<b>Mjesto održavanja</b>	Dječji vrtić Girice Šetalište 20. travnja 52 i 54, Cres
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na telefon: 091-5652200

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Jasmina Kardoš, Urška Ivanović, Než Varoga, Borut Šerbela, Andrea Novak, Špela Drnovšek</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 18.00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Terapija i aktivnosti uz pomoć životinja: životinje u službi mentalnog i tjelesnog zdravlja</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Studenti, Građani različite dobi
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Odnos između čovjeka i životinje prolazio je različite faze kroz povijest. Danas je taj odnos proširen na terapijski odnos osobe sa tjelesnim, socijalnim, emocionalnim ili kognitivnim disfunkcijama i životinje u ulozi terapeuta. Pokazalo se da interakcija između čovjeka i životinje ima mnoge pozitivne učinke: smanjuje osjećaj usamljenosti i depresije, doprinosi samopoštovanju i osjećaju sigurnosti, poboljšava komunikaciju s drugim ljudima, pamćenje, motoriku i dr. Kroz interaktivno predavanje sudionici će se upoznati s aktivnostima i terapijom uz pomoć životinja, saznati gdje i kako se provodi, s kojim korisnicima te koji su pozitivni učinci. Zatim će imati priliku upoznati radne parove (vodiče i njihove terapijske pse) te iskustveno doživjeti neke od aktivnosti koje se provode s korisnicima.
<b>Mjesto održavanja</b>	Gradska knjižnica Rijeka Viktora Cara Emina, kvart "Benčić", Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	Tamara Žakula
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 18:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	Visoko osjetljiva djeca - kako ih prepoznati, razumjeti i podržati?
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Visoko osjetljiva djeca vrlo su senzibilna, intuitivna, mudra i empatična. Imaju fino podešen osjetilni radar koji im omogućava da upijaju svijet oko sebe s izuzetnom dubinom i



Program Rijeke psihologije 2024.

	<p>intenzitetom pa ono što drugoj djeci ne smeta, oni doživljavaju intenzivno i duboko. Zbog toga ih okolina često ne shvaća i doživljava različitim - sramežljivim i izbirljivim ili pak zahtjevnim i napornim, pa se i sami mogu osjećati neshvaćeno. Za roditelje, imati visoko osjetljivo dijete može biti velik izazov te je važno da što ranije prepoznaju ovu osobinu. Tada se lakše mogu nositi sa svakodnevnim izazovima, a djetetu pružiti razumijevanje, podršku i vodstvo. Na predavanju ćemo govoriti o visokoj osjetljivosti te kako roditelji mogu prepoznati, razumjeti i podržati djecu da im ona ne postane opterećenje.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	<p>Dječja kuća, prostor Kontejnera (4. kat) Ulica Viktora Cara Emina 1A (Art-kvart "Benčić"), Rijeka</p>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<p><b>Potrebno je prijaviti se putem obrasca</b> <a href="https://forms.gle/KfSmzP6d7UrRY9xK6">https://forms.gle/KfSmzP6d7UrRY9xK6</a></p>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ivana Sošić Antunović, Ljiljana Brašnić, Maja Franković</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>20.02.2024. u 18:00 sati</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	On-line okruženje: Zoom meeting
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kako podržati razvoj identiteta blizanaca?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Udruga „Gemini“ podržava izazovno roditeljstvo blizanaca od 2009. godine. Djeluje u Rijeci i diljem Hrvatske. Biti roditelj odgovoran je i zahtjevan poziv. Kada imate blizance, ta je zadaća umnogome dvostruko zahtjevnija. Ova online radionica dio je ciklusa tematskih interaktivnih predavanja za roditelje blizanaca, koje udruga „Gemini“ provodi u okviru projekta "Podrška roditeljima blizanaca - trudnoća, dojenje, roditeljski izazovi, uključenost očeva", financiranim putem natječaja Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.</p> <p>Na ovom susretu, namijenjenom roditeljima blizanaca školske dobi, razgovarat će se o podržavanju razvoja jedinstvenog identiteta svake osobe te roditeljskoj ulozi u ostvarivanju tog cilja. Dobrodošli su i novi sudionici uz prethodnu prijavu.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	On-line okruženje
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:projekt.udruga.gemini@gmail.com">projekt.udruga.gemini@gmail.com</a>

**21.02.2024.**

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Natalija Marković</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>21.02.2024. u 09:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	Oснаživanje i priprema za razgovor s poslodavcem
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Nezaposlene osobe s invaliditetom iz evidencije HZZ-a
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Korisnike se poučava metodama i tehnikama aktivnog traženja posla i realnom sagledavanju vlastitih mogućnosti i profesionalnih potreba s ciljem jačanja samopouzdanja i pozitivne slike o sebi, kroz vježbanje vještina samoprezentacije, pisanje zamolbe i životopisa, pripremi za razgovor za posao, pogodnostima pri zapošljavanju, kako se ne bi osjećali nesigurno i nemoćno u ostvarivanju vlastitih profesionalnih ciljeva. Osobama s invaliditetom se predstavlja kako aktivno tražiti posao, time potaknuti njihov interes za konkretne metode i tehnike traženja posla u promjenjivim uvjetima tržišta rada, odnosno kako adekvatno predstaviti poslodavcu svoje potencijale.
<b>Mjesto održavanja</b>	Hrvatski zavod za zapošljavanje Područna služba Rijeka, Bulevar oslobođenja 14, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Borka Ogrizović, Maja Ogrizović, Filmaktiv</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>21.02.2024. u 10:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Film svima svugdje 2024.</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Predškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Upoznajemo predškolce te odgojno-obrazovno osoblje s inkluzivnim kulturnim praksama projekcijom prevedenog i prilagođenog crtanog filma, edukacijom medijske kulture te inkluzivnih praksi u kulturi, kao i radionicu hrvatskog znakovnog jezika. Namjera je kreirati klimu dominantne inkluzivnosti svih dijelova umjetnosti i kulture i potaknuti druge subjekte na slično djelovanje.
<b>Mjesto održavanja</b>	Dječji vrtić Luna Medovićeve 35, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna</b>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Tamara Mohorić, Martina Bažon, Irena Miletić, Mia Đerek, Helena Lesić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>21.02.2024. u 11:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Dan(i) otvorenih vrata u on-line okruženju
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Dan otvorenih vrata Odsjeka za psihologiju</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci i ove će godine otvoriti svoja (virtualna) vrata svim zainteresiranim posjetiteljima. Aktivnost je prvenstveno namijenjena maturantima i učenicima srednjih škola koji se nalaze pred izborom studija. Sudionici će biti informirani o uvjetima upisa, studijskim programima i aktivnostima koje provodi Odsjek, kao i o mogućnostima daljnjih usavršavanja po završetku studija. O iskustvima studiranja imat će priliku razgovarati i s aktualnim studentima sveučilišnog prijediplomskog i diplomskog studija psihologije.
<b>Mjesto održavanja</b>	<b>On-line okruženje</b>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna, aktivnosti se pristupa putem poveznice:</b> <a href="https://us06web.zoom.us/j/82699319700?pwd=WlFwc041Ti9TM0hlakczUzZ0UmxoZz09">https://us06web.zoom.us/j/82699319700?pwd=WlFwc041Ti9TM0hlakczUzZ0UmxoZz09</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ana Đorić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>21.02.2024. u 13:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	On-line interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Mindful roditeljstvo – kako biti prisutniji u odgoju?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji, Građani različite dobi
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Roditeljstvo je jedna od najljepših, ali ujedno i najtežih uloga koju preuzimamo. Da bismo bili savršeni roditelji, često posežemo za trendovima u odgoju koji, unatoč našim naporima, ne urode plodom. I potom se pitamo: „Što radim krivo?“. Usmjereni na pravila u odgoju, ne uviđamo da je sasvim dovoljno biti autentičan, iskren i pune svjesnosti. Puna svjesnost ili mindfulness nam pomaže da budemo ono što naša djeca trebaju, a što već i jesmo – dovoljno dobri roditelji. Na ovom interaktivnom predavanju razgovarat ćemo o trendovima roditeljstva, pritisku koji se na roditelje postavlja, promišljati o vlastitim iskustvima odgoja te kroz demonstraciju uvidjeti koje su dobrobiti primjene mindfulness prakse u roditeljstvu.
<b>Mjesto održavanja</b>	<b>On-line okruženje</b>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:labiris.savjetovanje@gmail.com">labiris.savjetovanje@gmail.com</a>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Daina Udovicich Corelli, Ines Grubišić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>21.02.2024. u 13:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Mindfulness alatima do smanjenja stresa</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Građani različite dobi
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Trening je koncipiran kroz 4 radionice/modula u trajanju od 2h 21., 28.02. i 06. i 13.03.2024. na sljedeći način: 1. modul: Uvod u mindfulness - zaokret u novi pristup stresu 2. modul: Ja i moj stres - primjena mindfulness alata na upravljanje stresom 3. modul: Mindfulness u (stresnim) komunikacijama 4. modul: Mindfulness u medicini i psihologiji - prikaz znanstvene literature Prije treninga izlaganje o Stresu, Burnout sindromu.
<b>Mjesto održavanja</b>	Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko goranske županije, Krešimirova 52a, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:ines@lar-mindfulness.hr">ines@lar-mindfulness.hr</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ana Jantolek</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>21.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kako sa svojim emocijama...</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Osnovnoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Emocionalnu dobrobit možemo definirati kao vještinu prepoznavanja našeg emocionalnog stanja, a zatim i sposobnost da se na konstruktivan način nosimo s osjećajima, kako onim ugodnim, tako i neugodnim. Regulacija emocija nam omogućuje da ostanemo u kontaktu sa svojim emocijama bez da nas preplave. Radionica je namijenjena djeci od 5. do 8. razreda osnovne škole. Na radionici ćemo učiti prepoznati različite doživljaje i emocije koje nam se mogu pojaviti i imenovati ih. Razgovarat ćemo o tome što sve možemo učiniti kada nam se određena emocija pojavi te što napraviti kada nas preplave emocije.
<b>Mjesto održavanja</b>	Društvo "Naša djeca" Opatija St. Lipovica 2, Opatija
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:kola.ana@gmail.com">kola.ana@gmail.com</a> ili na telefon 091/5310070

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Laura Pavičić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>21.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kontra kontrole!</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Bivše i sadašnje korisnice Doma Sv. Ane - žrtve obiteljskog nasilja
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Prisilna kontrola podrazumijeva obrazac ponašanja s namjerom uspostavljanja moći i kontrole nad drugom osobom. U takvim odnosima žrtve gube neovisnost, osjećaju se izolirano i uplašeno. Posljedično, prisilna kontrola od strane partnera ili druge bliske osobe ozbiljno narušava dobrobit žrtava i značajno remeti njihovu svakodnevnicu. Kroz radionicu će se ženama koje su već jednom iskusile obiteljsko nasilje pokušati približiti situacije i znakove prisilne kontrole s ciljem da ih lakše prepoznaju u budućim odnosima i da na taj način povećaju svoju sigurnost.
<b>Mjesto održavanja</b>	Savjetovalište Sv. Ana Osiječka 84a, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Zatvorena grupa, nije otvoreno za širu javnost.</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	Ana Fabijan
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>21.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	Kako mogu biti podrška kakvu moje dijete treba?
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Svakodnevno svjedočimo medijskim sadržajima gdje stručnjaci savjetuju roditelje govoreći „budite podrška svom djetetu“. Da, roditeljstvo bi trebalo ići ruku pod ruku s najboljim interesom djeteta, no u praksi vidimo da je obitelj, osim najčešćeg izvora podrške i najčešći izvor „rizika“. Gdje dolazi do kratkog spoja? Kakvu ideju o podršci imaju roditelji i što za njih ona znači, a kako tu istu podršku doživljavaju djeca? Razlikuju li se te ideje? Na ovoj će radionici, svatko za sebe pronaći odgovor na postavljena pitanja kao i na pitanja o granicama, očekivanjima, autoritetu, međusobnom odnosu, uvažavanju, razumijevanju. Dođite s pitanjima, dilemama, primjerima ...
<b>Mjesto održavanja</b>	Udruga UZOR Blaža Polića 2, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:prostori.podrske@gmail.com">prostori.podrske@gmail.com</a>

**22.02.2024.**

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Nina Radović, Ivana Crnić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024 u 09:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Mindfulness za male i velike</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Odgajatelji Dječjeg vrtića Rijeka
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Mindfulness je tehnika usmjerena na razvoj pažnje i koncentracije, percepcije, prepoznavanja, prihvaćanje i bolju kontrolu osjećaja i ponašanja, empatije i suosjećajnih odnosa. Mindfulness pomaže umiriti se, sabrati svoje misli i reagirati svjesnije u stresnim i izazovnim situacijama života. Na ovoj radionici odgajatelje ćemo upoznati s mindfulness vježbama koje mogu primijeniti u svom privatnom životu, ali i u radu s djecom.
<b>Mjesto održavanja</b>	Centar predškolskog odgoja Maestral Kozala 47a, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:nina.radovic@rivrtici.hr">nina.radovic@rivrtici.hr</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ana Đorić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. u 10:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Predavanje u on-line okruženju
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>O mentalnom zdravlju (budućih) majki</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji, Građani različite dobi
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Iščekivanje prinove u život praćeno je brojnim ugodnim osjećajima – srećom, uzbuđenjem, zahvalnošću i ponosom. No, u današnje se vrijeme sve više trudnica i majki suočava s brojnih neugodnim osjećajima na koje nisu bile spremne. Iako se o tome toliko ne govori, brige, strahovi, tuga i krivnja dio su svakodnevice mnogih (budućih) majki. Teškoća u mentalnom zdravlju u tom periodu je danas sve više, a trudnice i majke često se nađu bez odgovarajuće podrške, te povrh svega, krive sebe zbog toga kako se osjećaju. Na ovom interaktivnom predavanju saznajte koje su sve moguće teškoće mentalnog zdravlja koje prate roditeljstvo, kako prepoznati što se događa, kako (si) pomoći i kako prevenirati ozbiljnije teškoće. Jer i mame su važne!
<b>Mjesto održavanja</b>	<b>On-line okruženje</b>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:labiris.savjetovanje@gmail.com">labiris.savjetovanje@gmail.com</a>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	Gorana Miščenić
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. u 10:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Razmisli pa klikni ide u vrtić - razvoj digitalnih vještina u vrtiću</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Predškolfci - polaznici Dječjeg vrtića Opatija
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Djeca danas odrastaju okružena brojnim digitalnim sadržajima koji snažno utječu na njihov razvoj. No, zbog nedostatka iskustva, znanja i vještina komunikacije, zbog svoje otvorenosti i naivnosti, u njima mogu susresti i mnoge izazove te osobe (odrasle ili djecu) koje im mogu ili žele nauditi pa se prednosti medija mogu lako iskoristiti na njihovu štetu. Stoga je kod djece potrebno razvijati digitalne vještine kako bi znala prepoznati potencijalno opasne situacije i adekvatno se zaštititi od izlaganja zlonamjernim i neprimjerenim sadržajima i osobama. Radionice "Razmisli pa klikni" ide u vrtić, djeci pomažu postati sigurnim i odgovornim korisnicima interneta, a od 2016. godine provode ih stručnjaci u vrtićima u koje su stigle kroz istoimeni projekt Udruge Roda.
<b>Mjesto održavanja</b>	Dječji vrtić Opatija Ulica Antona Mihića 5a; Opatija
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Zatvorena grupa, nije otvoreno za širu javnost.</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Sanja Tatalović Vorkapić, Dunja Anđić, Ivana Pauletić Delić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. u 14:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kako ljubav prema prirodi može ublažiti izazove odgojno-obrazovnih prijelaza</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Studenti, odgajatelji i učitelji razredne nastave
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Na kvalitetu i tijek prijelaza iz obiteljskog doma u dječji vrtić ili iz predškole u osnovnu školu utječe značajan broj čimbenika. Suvremeni modeli, praksa i istraživanja su usmjereni na proučavanje onih čimbenika koji omogućuju visoku razinu dobrobiti djece tijekom prijelaznih perioda. Stoga je ovo interaktivno predavanje usmjereno na analizu tijeka prijelaza i prilagodbe, te razumijevanje pojma povezanosti s prirodom i kako igra u prirodi doprinosi sveukupnom dječjem razvoju i dobrobiti djece, pa tako i lakšim prijelazima. S pozicije poticanja djeca na povezivanje s prirodom i jačanja osjetljivosti

Program Rijeke psihologije 2024.

	djece prema okolišu, poseban fokus biti će stavljen na unaprjeđivanje socijalno-emocionalne i psihološke dobrobiti djeca tijekom perioda prijelaza.
<b>Mjesto održavanja</b>	Učiteljski fakultet u Rijeci Sveučilišna avenija 6, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ines Majnarić, Antonela Petković, Klaudia Segnan Bilović, Nina Vela</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. u 14:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Ljutnja! – Što s njom?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji, Građani različite dobi, Partneri, pojedinci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Sudionici će se kroz radionicu upoznati s emocijom ljutnje, njenom ulogom u životu čovjeka, kroz osobne primjere poučiti će se o prepoznavanju znakova ljutnje, najčešćih situacija koje je izazivaju te načinima suočavanja i samoregulaciji emocije.
<b>Mjesto održavanja</b>	Obiteljski centar-Područna služba Primorsko-goranska Franje Čandeka 23 b, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:inesgmajnar@gmail.com">inesgmajnar@gmail.com</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Sandra Lipovac, Nataša Makarun, Dušica Branković</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. u 14:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Žrtva i svjedok u sudskom postupku-kada, zašto i kako?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Suci, zamjenici i savjetnici državnih odvjetnika, policijski službenici, stručni djelatnici dječjih vrtića, osnovnih i srednjih škola, studenti studija prava, psihologije, pedagogije, predškolskog odgoja, učiteljskog fakulteta i dr.
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Žrtve i svjedoci u pravosudnim postupcima važni su sudionici tih postupaka. U ovom predavanju govorit ćemo o njihovoj ulozi u pravosudnim postupcima kao i o pravima koje imaju, posebice o pravima žrtava kao i djece, žrtava i svjedoka. Poseban naglasak bit će na psihološkom aspektu iskazivanja i onome što svatko od sudionika postupka može (u)činiti da žrtvama i svjedocima iskazivanje bude što je moguće manji izvor



Program Rijeke psihologije 2024.

	stresa kao i da se od njih dobije što bolji iskaz.
<b>Mjesto održavanja</b>	Županijski sud u Rijeci, soba 18/II (mala raspravna dvorana) Žrtava fašizma 7, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:natasa.makarun@osri.pravosudje.hr">natasa.makarun@osri.pravosudje.hr</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ivana Host</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. u 16:15</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Vrijeme mi je da se pokrenem, ali od sutra</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci, Studenti, Roditelji, Građani različite dobi
<b>Sažetak aktivnosti</b>	U zadnje se vrijeme jako puno govori o važnosti tjelesne aktivnosti i njenim pozitivnim efektima na mentalno i tjelesno zdravlje. Isto tako, na svakom uglu možemo pronaći informacije o zdravoj prehrani i zdravom načinu života. Zašto onda podaci pokazuju da dvije trećine odraslih u Republici Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu te da je više od 60% populacije nedovoljno fizički aktivno? Zašto nije toliko jednostavno smršaviti? Kakve veze imaju stres i emocije sa debljanjem? Zašto nam fizička aktivnosti nije prioritet? Možemo li uopće promijeniti svoje navike? Ovo su pitanja na koja ćemo pokušati odgovoriti i vidjeti što kaže psihologija. Pokušat ćemo doći do odgovora kako da nam zdravlje postane prioritet, ali ne obaveza.
<b>Mjesto održavanja</b>	<b>Filozofski fakultet u Rijeci (F-303)</b>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:host.ivana@gmail.com">host.ivana@gmail.com</a> ili na telefon 091-1734436

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Višnja Omrčen</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. u 16:15</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kava sa psihologom - penološka psihologija</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Studenti, studenti psihologije
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Što vam prvo padne na pamet kad čujete riječ zatvor? Jeste li se ranije susreli s penološkom psihologijom? Postoje li razlike između kaznionica i zatvora? Tijekom predavanja pojasnit će se koje poslove obavlja psiholog u zatvorskom

Program Rijeke psihologije 2024.

	sustavu. Prilikom dolaska zatvorenika u zatvor ili kaznionicu obavezno se kreira pojedinačni program izvršavanja kazne zatvora te će se pojasniti sve elemente koje sadrži. Tijekom izdržavanja kazne zatvorenici mogu biti uključeni u razne posebne i edukativne programe. Ukratko će biti prezentirane aktivnosti Odjela za psihološku potporu službenicima zatvorskog sustava i probacije te poslovi Centra za dijagnostiku u Zagrebu.
<b>Mjesto održavanja</b>	<b>Filozofski fakultet u Rijeci (F-107)</b>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:visnja.omrcen@gmail.com">visnja.omrcen@gmail.com</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Sonja Pribela-Hodap, Irena Šegan</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Emocionalne kompetencije djece</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Radionica Emocionalne kompetencije djece namijenjena je roditeljima djece rane dobi (od 1 do 3 godina). U radionici će roditelji dobiti uvid u ulogu emocija i razvoj emocija kod djece. Kroz različite aktivnosti roditelji će se senzibilizirati za prihvaćanje svih emocija, pri čemu ćemo posebno naglasiti važnost razlikovanja emocija od ponašanja. Roditeljima se pruža prilika istraživanja vlastitih uvjerenja o emocijama i svojih reakcija na dječje burne emocije. Pored toga, roditelji dobivaju smjernice kako poticati emocionalne kompetencije svoje djece. Radionica Emocionalne kompetencije djece dio je programa Rastimo zajedno mini interaktivnih predavanja koji se uobičajeno provode online i ovo je prvi put da je provodimo uživo u našem vrtiću.
<b>Mjesto održavanja</b>	Dječji vrtić Viškovo, Viškovo Vozišće 19D, Viškovo
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:sonja.pribela-hodap@vrtic-viskovo.hr">sonja.pribela-hodap@vrtic-viskovo.hr</a>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	Ivana Sošić Antunović
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	"Spremnost za školu" - roditeljski sastanak za roditelje školskih obveznika
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Što znači spremnost djeteta za polazak u školu? Roditelji školskih obveznika često se pitaju je li njihovo dijete spremno, nerijetko se brinu vezano uz djetetovu pažnju, socioemocionalne vještine te imaju i druga odgojna pitanja.</p> <p>Na interaktivnom predavanju psihologinja će iznijeti neke ključne elemente spremnosti djeteta za školu te kroz mnogo primjera iz prakse približiti roditeljima potrebe i mogućnosti djeteta u godini pred polazak u školu. Potaknut će ih na jačanje potrebnih vještina kod djeteta, s naglaskom na emocionalne kompetencije, postavljanje granica te jačanje pozitivne slike o sebi. Ohrabrit će ih i podržati u traženju načina kako sve mogu svom djetetu pomoći pri prijelazu u tu novu životnu fazu.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Dječji vrtić Sušak, PPO Veseljko Janka Polić Kamova 58, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Zatvorena grupa, nije otvoreno za širu javnost.</b>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Omer Ćorić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. u 18:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	On-line okruženje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Možemo li (NE) komunicirati</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Studenti
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Komunikaciju možemo opisati kao proces u kojem sudionici zajednički konstruiraju značenje poruka koje razmjenjuju, istovremeno utječući jedni na druge na određeni način i unutar određenih granica.</p> <p>Značenje poruke može se izraziti različitim sredstvima, uključujući riječi, geste, pogled, položaj tijela, ton glasa, izraz lica itd. Ovaj proces stvaranja i razmjene značenja je kontinuiran, dinamičan i složen, odvija se tijekom vremena, ne ograničava se na određeni trenutak te je podložan promjenama.</p> <p>Komunikacija se smatra dinamičkim i nikada završenim procesom zbog svoje stalne evolucije. Ljudska komunikacija odvija se na različitim razinama: unutar pojedinca (intrapersonalna razina), između dvije osobe (interpersonalna razina), između pojedinca i grupe, grupe i pojedinca te između dvije ili više grupa. Sudionici u komunikacijskom procesu uvijek su u nekom odnosu ili poziciji.</p> <p>Kada je odnos simetričan, komunikacija se usmjerava na teme oko kojih se partneri slažu i dijele slična stajališta. Ovaj tip odnosa često se razvija između osoba koje imaju slične društvene pozicije. S druge strane, komplementarnost se pojavljuje u odnosima gdje su partneri u različitim hijerarhijskim pozicijama ili posjeduju različite kompetencije. Problemi u komunikaciji mogu nastati kada postoji prevelika krutost u simetriji ili komplementarnosti. Neučinkovita komunikacija može izazvati nesuglasice, uvrede, gubitak povjerenja te odbijanje slušanja. Ovi interpersonalni problemi mogu rezultirati smanjenom komunikacijom, netočnim informacijama i nesporazumima.</p> <p>Situacije koje zahtijevaju obraćanje pažnje na nečije ponašanje, davanje konstruktivne povratne informacije ili ukazivanje na nedostatke često stvaraju izazove u komunikaciji. Zato je važno posjedovati i primjenjivati komunikacijske vještine ne samo u svakodnevnim situacijama, već i posebno u pomažućim profesijama.</p> <p>Ovo predavanje će obuhvatiti teorijsku osnovu i osnovne karakteristike komunikacije, detaljno obrazložiti ključne komunikacijske vještine, naučiti kako prepoznati i analizirati prepreke u komunikaciji te pružiti objašnjenja učinkovitih tehnika komunikacije.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	<b>On-line okruženje</b>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:ocoric@gmail.com">ocoric@gmail.com</a>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Nikolina Mihić, Emilija Vlahek</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. u 18:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	On-line okruženje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Što nas psihologija i arhitektura mogu naučiti o umijeću življenja?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Građani različite dobi
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Danas se u svakoj knjižari može naći više naslova koji govore o umijeću življenja, pozitivnom pristupu ili razmišljanjima koja omogućuje sretan i ispunjen život. Često se pogrešno smatra da je dobar život onaj koji je ispunjen samo pozitivnim iskustvima, sretnim emocijama i ispunjenjem naših snova. Međutim, što kada život ne krene po planu, kada se dogode razočaranja, krize i teška razdoblja? Kako i tada možemo voditi dobar život? Pridružite se nam se na radionici nastaloj na temelju dijeljenog iskustva jedne psihologice i arhitektice, obje buduće psihoterapeutkinje, i naučite koliko zajedničkog možemo pronaći u različitim životnim iskustvima. Na radionici ćemo proći kroz proces promjene, osvjestiti gdje se trenutno nalazimo i naučiti kako se najbolje podržati na svakom dijelu tog puta.
<b>Mjesto održavanja</b>	On-line okruženje: Zoom meeting
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebna je prijaviti se klikom na <a href="#">POVEZNICU</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Martina Ožanić Jukić, Ines Grubišić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>22.02.2024. interni dogovor</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Mindfulness - wellbeing zaposlenika u stresnoj svakodnevici</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	zaposlenici AITAC-a
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Stres je u današnje vrijeme nemoguće izbjeći, posebice u radnim sredinama, gdje na mnogo toga ne možemo utjecati. Dodatno, radnici danas funkcioniraju uronjeni u mnoštvo informacija i distrakcija (mailovi, društvene mreže, radnikova unutarnja stanja i sl.). Mindfulness treninzi unutarnje otpornosti i dobrobiti postižu da svaki pojedinac unutar sebe ovlada svojom pažnjom i zna regulirati vlastiti stres, kako bi ostajao dobro u svakim okolnostima. Mindfulness treninzi imaju snažnu znanstvenu podlogu i utjecaj na poslovne rezultate, zbog čega su sve češće dio modernih poslovnih edukacija. Na radionici "Mindfulness - wellbeing radnika u stresnoj svakodnevici" će zaposlenici AITAC-a naučiti alate za upravljanje stresom te dobiti praktične smjernice kako ih nastaviti koristiti svakog dana.
<b>Mjesto održavanja</b>	Tvrtnica AITAC Tometići 1D, prizemlje
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Interni dogovor

**23.02.2024.**

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Boris Pilepić, Arna Agbaba</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>23.02.2024. u 09:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Priprema za zapošljavanje</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Nezaposlene osobe romske nacionalne manjine u evidenciji HZZ-a
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Cilj radionice je informiranje o mogućnostima obrazovanja i motiviranja nezaposlenih osoba romske nacionalne manjine za uključivanje u obrazovni proces, odnosno zapošljavanje. Korisnike se informira o osnovnim načinima traženja posla i predstavljanja poslodavcu s naglaskom na aktivni stav i preuzimanje odgovornosti radi povećanja razine zapošljivosti i konkurentnosti na tržištu rada, te da se pruži podrška u suočavanju s predrasudama, stereotipima i diskriminacijom kroz raspravu o mogućim načinima njihova prevladavanja. Nezaposlene osobe se također informira o mogućnostima stjecanja dodatnih stručnih kompetencija kroz mjere obrazovanja/vaučere za obrazovanje Hrvatskog zavoda za zapošljavanje.
<b>Mjesto održavanja</b>	Hrvatski zavod za zapošljavanje Područna služba Rijeka Bulevar oslobođenja 14, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Gorana Miščenić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>23.02.2024. u 10:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Razmisli pa klikni ide u vrtić - razvoj digitalnih vještina u vrtiću</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Predškolci - polaznici Dječjeg vrtića Opatija
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Djeca danas odrastaju okružena brojnim digitalnim sadržajima koji snažno utječu na njihov razvoj. No, zbog nedostatka iskustva, znanja i vještina komunikacije, zbog svoje otvorenosti i naivnosti, u njima mogu susresti i mnoge izazove te osobe (odrasle ili djecu) koje im mogu ili žele nauditi pa se prednosti medija mogu lako iskoristiti na njihovu štetu. Stoga je kod djece potrebno razvijati digitalne vještine kako bi znala prepoznati potencijalno opasne situacije i adekvatno se zaštititi od izlaganja zlonamjernim i neprimjerenim sadržajima i osobama. Radionice "Razmisli pa klikni" ide u vrtić, djeci pomažu postati

Program Rijeke psihologije 2024.

	sigurnim i odgovornim korisnicima interneta, a od 2016. godine provode ih stručnjaci u vrtićima u koje su stigle kroz istoimeni projekt Udruge Roda.
<b>Mjesto održavanja</b>	Dječji vrtić Opatija Ulica Antona Mihića 5a; Opatija
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Zatvorena grupa, nije otvoreno za širu javnost.</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Joško Jurman, Vida Vasilj Perković</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>23.02.2024. u 12:15</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Psihoterapija: jučer, danas, sutra</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci, Studenti, Roditelji, Građani različite dobi
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Psihoterapija, izvedenica grčkih riječi psyche (duh, duša) i therapeia (liječenje) predstavlja nezavisnu interdisciplinarnu znanost koja obuhvaća psihoterapijske pravce utemeljene na znanstvenim principima i metodama. Iako ne u obliku u kojem je poznata danas, tijekom stoljeća je bila korištena s ciljem poboljšanja kvalitete života pojedinca. Zašto je oduvijek važna, zašto se danas o njoj priča više nego ikada, kakva su uvjerenja ljudi o psihoterapiji, a i kakva joj je budućnost u svijetu u kojem umjetna inteligencija napreduje, saznajte na našoj radionici. Voditelji radionice su psiholozi, kognitivno-bihevioralnog psihoterapijskog usmjerenja.
<b>Mjesto održavanja</b>	<b>Filozofski fakultet u Rijeci (F-107)</b>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Sara Jurdana, Ana Đorić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>23.02.2024. u 17:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Mogu li se probuditi?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci, Studenti
<b>Sažetak aktivnosti</b>	U današnjem svijetu suočavamo se s raznim zahtjevima koji izazivaju stres. Borimo se s očekivanjima, brigama, ljutnjom i tugom. Usmjereni smo na ono što je bilo ili ono što će (možda) biti. Možemo li uopće zastati i osvijestiti što se događa upravo ovdje i sada? Možemo li prihvatiti ono što jest, bez težnje da promijenimo okolnosti? Mindfulness ili „puna svjesnost“ je svjesnost koja nastaje obraćanjem pozornosti na sadašnji trenutak te prihvaćanje tog trenutka sa suosjećanjem.

## Program Rijeke psihologije 2024.

	Kroz ovu radionicu upoznat ćemo se s osnovnim principima bivanja u trenutku, isprobati osnovne tehnike iz mindfulness pristupa, te naučiti kako svoju svakodnevnicu oblikovati da budemo prisutniji u sadašnjem trenutku.
<b>Mjesto održavanja</b>	Poduzetnički inkubator Kastav (KASPI) Milana Marjanovića 1, 51215 Kastav
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:mentalfitsavjetovanje@gmail.com">mentalfitsavjetovanje@gmail.com</a>



**24.02.2024.**

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Sara Jurdana</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>24.02.2024. u 10:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Uloga profesionalnih interesa u odabiru daljnjeg obrazovanja</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Osnovnoškolci, Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Profesionalni interesi usmjeravaju profesionalni razvoj pojedinca i utječu na donošenje odluke o izboru karijere. Oni se odnose na skup svidanja, nesvidanja i ravnodušnosti prema različitim zanimanjima i aktivnostima.</p> <p>Ako vas čeka odabir daljnjeg školovanja, a trebate pomoć u donošenju odluke, ovo je prava radionica za vas. Na radionici ćete ispunjavati upitnik s pomoću kojeg ćete otkriti vlastite interese i sklonosti te ćete saznati koja zanimanja najbolje odgovaraju vašim profesionalnim interesima.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Poduzetnički inkubator KASPI Ulica Milana Marjanović 1, 51 215 Kastav
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:mentalfitsavjetovanje@gmail.com">mentalfitsavjetovanje@gmail.com</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ana Morić Barbaroša, Tajana Topo Kero</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>24.02.2024. u 16:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Iz dva u tri - kako tranzicija u roditeljstvo utječe na partnerski odnos</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Tranziciju u roditeljstvo obilježavaju snažne i značajne promjene koje se odvijaju na individualnoj i partnerskoj razini. Tijekom prve tri godine nakon rođenja djeteta, čak dvije trećine roditelja dožive značajan pad u zadovoljstvu svojim odnosom i porast konflikata. Koje su ostale promjene koje su zajedničke većini parova kada postanu roditelji, a o kojima roditelji rijetko ili nikad ne pričaju s drugima, dođite i saznajte na predavanju. Kako održati zadovoljstvo odnosom i uspješno rješavati konflikte kada postanete roditelji, doznat ćete na interaktivnom predavanju. Predavanje je namijenjeno budućim roditeljima i roditeljima djece do tri godine starosti. Dobrodošli su i ostali zainteresirani.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Udruga za razvoj kulture mladih Kulturni front Maršala Tita 42, Opatija
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:ana.morich@gmail.com">ana.morich@gmail.com</a>



**16.02.2024.**

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Nada Kegalj</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>16.02.2024. u 10:00 sati</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Umjetna inteligencija u školi Team building</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Osnovnoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Zadatak nam je vratiti se igri, učenju i životu u realnom svijetu, učeći, družeći se i zabavljajući se. Iskoristimo digitalizaciju za povratak u stvarnost. Digitalizacija nam omogućava korištenje brojnih digitalnih alata uz pomoć kojih se može osuvremeniti nastava uvođenjem elemenata zabave i igre. Glavna svrha je zainteresirati korisnika na određenu ciljnu aktivnost, povećati motivaciju, tjelesnu aktivnost, entuzijazam, učiti, zabaviti se. Igra se može primijeniti i u organizaciji team buildinga za jačanje grupe i suradnje. Najjednostavniji način igrifikacije je pretvaranje zadataka u probleme, bliske korisniku. Probleme treba tako dizajnirati da korisnike dovode u situacije u kojima moraju razmišljati, samostalno donositi odluke, ali i surađivati s drugima..
<b>Mjesto održavanja</b>	OŠ Podmurvice Podmurvice 6, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>NE, zatvorena grupa</b>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Nada Kegalj, Ana Paljušaj</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>16.02.2024. u 16:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Mediji jučer, danas, sutra</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Osnovnoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Mediji su oduvijek privlačili pozornost djece i mladih. Nezaobilazna je činjenica da su nekada mladi bili u manjoj mjeri izloženi medijima nego što su to danas te je u tom smislu i važnost medija u njihovim životima bila drugačija. Koliko su djeci i mladima važni, najbolje svjedoče podatci o posjedovanju i vremenu korištenja. Povezanost medija i rizičnog ponašanja nekoć i danas posve je drugačija.</p> <p>U prvome dijelu radionice razgovarat će se o različitim vrstama medija i rezultatima najnovijih istraživanja o utjecaju medija na rizična ponašanja. U drugome dijelu radionice, sudionici će raditi na ublažavanju negativnog utjecaja medija usmjerenog na preventivne aktivnosti na razini nastavnih predmeta i na razini razreda.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Osnovna škola Podmurvice, razred Podmurvice 6, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna – zatvorena grupa.</b>

**26.02.2024.**

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Roma Đurić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>26.02.-01.03.2024.</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Izložba
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Izložba stripova: "Čuvari mentalnog zdravlja"</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Dobro mentalno zdravlje nije nešto što imamo ili nemamo. Naše navike, misli i svakodnevne odluke mogu nas voditi ka boljem ili lošijem mentalnom zdravlju. Od toga koliko spavamo, kako se hranimo, kakvim se ljudima okružujemo, do toga što o sebi mislimo - imat će utjecaj na to koliko smo zadovoljni svojim životom, imamo li dovoljno energije za ispuniti svoj potencijal i nositi se sa životnim stresovima. Na izložbi stripova "Čuvari mentalnog zdravlja" moći ćete pogledati stripove učenika trećih razreda Prve riječke hrvatske gimnazije koji prikazuju načine na koje možemo brinuti o svom mentalnom zdravlju. Na kreativan i zanimljiv način učenici su predočili biološke, psihološke i socijalne zaštitne čimbenike mentalnog zdravlja.
<b>Mjesto održavanja</b>	Prva riječka hrvatska gimnazija, školska knjižnica Frana Kurelca 1
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Aktivnost je organizirana za učenike Prve riječke hrvatske gimnazije i Gimnazije Adrije Mohorovičića Rijeka. Za organizirane stručne posjete potrebno je javiti se na e-mail <a href="mailto:roma.djuric@hotmail.com">roma.djuric@hotmail.com</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Jasna Borbelj Čeko, Katja Borovac</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>26.02.2024. u 09:40</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Swipe, chat, like: razotkrivanje utjecaja digitalnih tehnologija na tvoje mentalno zdravlje</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Korištenje raznih digitalnih tehnologija postao je dio svakodnevnice i odrastanja mladih. U našem dlanu nosimo uređaj koji zamjenjuje kalkulator, sat, fotoaparatus, knjigu, navigaciju itd. i mijenja način na koji razmišljamo, učimo, kupujemo, putujemo te kako se družimo s vršnjacima. Iako su pametni telefoni relativno kratko s nama, imaju snažan utjecaj na naš život. Istraživanja

Program Rijeke psihologije 2024.

	<p>pokazuju da korištenje tehnologije može dovesti do depresije i anksioznosti, usamljenosti, sniženog samopoštovanja i problema sa slikom tijela, a utječe i na način na koji učimo i pamtimo. U predavanju ćemo pokušati otkriti u kojoj nam mjeri korištenje digitalnih tehnologija šteti te istražiti ideje i načine brige o sebi i vlastitom mentalnom zdravlju potičući što češći prelazak iz virtualnog u stvarni svijet.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	<p>SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica, Mala dvorana Zidarska 4, Crikvenica</p>
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<p>Aktivnost je zatvorenog tipa, za učenike SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica.</p>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Matea Mrakovčić Kosić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>26. veljače 2024. u 10:20</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Mislim na tebe</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	osnovnoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Empatija je mogućnost razumijevanja misli, osjećaja i stanja druge osobe, tako da zauzmemo poziciju i perspektivu te osobe i pokušamo shvatiti kako se ta osoba osjeća ili što proživljava. Empatija je vrlo moćna vještina koju je moguće razvijati, a može nam pomoći smanjiti napetost, frustraciju i vršnjačke sukobe.</p> <p>Mislim na tebe radionica je za učenike osnovnoškolskog uzrasta, a cilj je upravo „staviti se u cipele druge osobe“, razumjeti osjećaje drugih učenika u razredu te osvijestiti važnost pozitivnog govora u svakodnevnoj komunikaciji.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	OŠ Malinska-Dubašnica, učionica broj 6. Stipkino 7, 51 511 Malinska
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	najava nije potrebna

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ankica Banduka</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>26.02.2024. u 10:25</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Možemo li trenirati mozak?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Osnovnoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Naš organizam nikada ne miruje. I kada spavamo mi dišemo, srce nam kuca, okrećemo se u krevetu. Kada vidimo crveno svjetlo na semaforu, stajemo ili pritišćemo kočnicu ako smo vozači. Čujemo riječi prijatelja i odlučujemo kako ćemo reagirati.</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	<p>Sve se to odvija jako brzo i to zahvaljujući našem živčanom sustavu. Naš mozak je dio živčanog sustava.</p> <p>Cilj radionica je pružiti informacije, objasniti i predočiti učenicima dijelove živčanog sustava i način njegovog funkcioniranja primjeren njihovoj dobi te ih podučiti nekim aktivnostima koje pridonose boljoj aktivaciji mozga. Učenici će moći na kraju radionice prepoznati osnovne dijelove živčanog sustava, ispričati svojim riječima kako npr. alkohol štetno djeluje na aktivaciju mozga, uočiti važnost aktivacije mozga i primijeniti vježbu opuštanja.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Osnovna škola Čavle Čavja 47, Čavle
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna.</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Melita Perić, Zorica Janković</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>26.02.2024. u 13:15</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Jačanje vještina postavljanja granica</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Postavljanje granica je vještina koju svatko može savladati te, iako zahtijeva truda i vremena, postoje koraci koji nam mogu pomoći da održimo sretne odnose s drugima i samim sobom.</p> <p>Granice su međe našega osobnog posjeda koje nas definiraju i ukazuju na to gdje mi završavamo, a počinje netko drugi. One su nevidljive linije koje utječu na sva područja našega bića. Ljudi se često toliko posvete pomaganju drugima i izvršavanju preuzetih obaveza da zaborave na vlastite granice, što uzrokuje nezadovoljstvo i neispunjenost, a u konačnici narušava i odnose s drugima.</p> <p>Na radionici će učenici naučiti postaviti zdrave granice u odnosu prema drugima, a posebno na društvenim mrežama i općenito u digitalnomu svijetu.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka Ivana Filipovića 2, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna.</b>

Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Helena Ferenčević, Antonia Ćurić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>26.02.2024. u 13:15</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Mindfulness za djecu</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Osnovnoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Naizgled vrlo jednostavna tehnika i aktivnost, "mindfulness", svojom učinkovitošću dobiva sve značajniji prostor u primijenjenoj psihologiji. Mindfulness - usredotočena svjesnost, stanje je svijesti u kojem je pažnja usmjerena na vlastita iskustva - tjelesne osjete, misli i osjećaje te na svoju okolinu u sadašnjem trenutku sa stavom uvažavanja i neprosuđivanja. Sve je više istraživanja koja potvrđuju da mindfulness pomaže smanjiti anksioznost, depresiju, agresiju, somatske probleme te pozitivno djeluje na samopouzdanje i socijalne vještine. Ova tehnika ujedno je i intervencija i preventivna strategija u školskom kontekstu. Važno je prakticirati je s učenicima zbog pozitivnog učinka na pažnju, socijalni i emocionalni razvoj djece i mladih te na poboljšanje izvršnih funkcija i pamćenja.
<b>Mjesto održavanja</b>	OŠ Eugen Kumičić Ul. Franje Čandeka 40, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Zatvorena aktivnost:</b> Aktivnost će se provesti s učenicima 5.razreda OŠ Eugena Kumičića.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Rosanda Pahljina-Reinić, Stela Košić, Ivona Sabol</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>26.02.2024. u 15:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>TikTok kaže da je ADHD!</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Svi ponekad prolazimo kroz različite stresne situacije i probleme. Loše se osjećamo, stvari nam ne polaze za rukom... U tim trenucima potrebno nam je razumijevanje i podrška, a tu povezanost s drugima mlade osobe često traže putem društvenih mreža. Na taj način pronalaze objave osoba koje otvoreno govore o svojim emocionalnim teškoćama i dijagnozama mentalnih poremećaja. Kada se mladi poistovjete s njihovim simptomima, često dolazi do samodijagnosticiranja ozbiljnih psihičkih teškoća. Ovo proizlazi iz želje za validacijom, ali i iz pogrešnog razumijevanja mentalnih poremećaja - miskonceptija. Na ovoj radionici učenici će

Program Rijeke psihologije 2024.

	se kroz grupni rad upoznati s miskoncepcijama o nekim mentalnim poremećajima i ozbiljnosti njihovog samodijagnosticiranja, te osvijestiti raširenost ove problematike.
<b>Mjesto održavanja</b>	Filozofski fakultet u Rijeci Sveučilišna avenija 4, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Zatvorena aktivnost:</b> unaprijed dogovoreno održavanje radionice.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Tamara Bernobić, Martina Bažon</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>26.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>„Drugačiji, ali zajedno jači” - Osnaživanje braće i sestara djece s teškoćama u razvoju</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Osnovnoškolci, djeca od 8 do 12 godina
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Važnu ulogu u razvoju pojedinca, osim roditelja, imaju i njegova braća i/ili sestre. Taj odnos može biti složen u slučaju da netko od njih ima teškoće u razvoju. Na dijete bez teškoća takav odnos može ostaviti pozitivne (npr. altruizam, tolerancija), ali i negativne posljedice, od kojih se ističu prerano sazrijevanje, izloženost prevelikim očekivanjima, povećana izloženost stresu i briga za budućnost, praćeni osjećajem ljutnje, osamljenosti ili zanemarenosti. S obzirom da se u radu s djecom s teškoćama naglasak uglavnom stavlja na stručnu pomoć i podršku njihovim roditeljima, cilj radionice je okupiti i osnažiti djecu koja imaju brata ili sestru s teškoćama te im, u zabavnom, poticajnom i sigurnom okruženju, osigurati priliku za upoznavanje i druženje s vršnjacima sa sličnim iskustvima.
<b>Mjesto održavanja</b>	Centar za odgoj i obrazovanje Rijeka Senjskih uskoka 2, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:tamara.bernobic@skole.hr">tamara.bernobic@skole.hr</a>



Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Andrea Bačić-Pavat, Tanja Tuhtan Maras</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>26.02.2024. u 17:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Lanterne crikveničko vinodolskog kraja</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Učitelji
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje namijenjeno je učiteljima osnovnih škola crikveničko-vinodolskog kraja. Po završetku predavanja učitelji će moći prepoznati darovitu djecu i upoznati se sa pojmom procesne dijagnostike, razumjeti specifične razvojne, odgojne i obrazovne potrebe darovite djece, osmisliti i provoditi posebne programe rada s darovitom djecom, znati razumjeti i poticati zdravi socioemocionalni razvoj, kreativnost, strategije mišljenja te druge kognitivne osobine darovite djece
<b>Mjesto održavanja</b>	Osnovna škola Ivana Mažuranića, učionica 65, Lokvica 2, Novi Vinodolski
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:andrea.b.pavat@gmail.com">andrea.b.pavat@gmail.com</a>

**27.02.2024.**

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Patrizia Mohović</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>27.02.2024. u 08:50</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Online zombi</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Osnovnoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Djeca danas odrastaju "na internetu" i društvenim mrežama. Do nedavno istraživani Facebook danas je zastario. Tik tok i Snapchat rastu iz dana u dan, a već sutra pojavit će se neka nova društvena mreža. Zamke i negativne strane uvijek su iste, samo se mijenja „pozornica“. Na nama odraslima je da djecu podučimo ispravnim ponašanjem na internetu i da kod njih razvijamo kritičko mišljenje kako bi ta ponašanja mogli primijeniti i na nove društvene mreže koje nas tek čekaju.</p> <p>Na radionici će se propitivati vrijeme provedeno na mobitelu i internetu. Učenici će promišljati o realnim situacijama vršnjačkog nasilja na internetu. Uz pomoć kviza procjenjivat će svoju sigurnost i međusobno jedni drugima davati savjete kako ojačati osjećaj sigurnosti na internetu.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Osnovna škola Kozala Ante Kovačića 21, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna – zatvorena grupa.</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ankica Banduka</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>27.02.2024. u 10:25</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Možemo li trenirati mozak?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Osnovnoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Naš organizam nikada ne miruje. I kada spavamo mi dišemo, srce nam kuca, okrećemo se u krevetu. Kada vidimo crveno svjetlo na semaforu, stajemo ili pritišćemo kočnicu ako smo vozači. Čujemo riječi prijatelja i odlučujemo kako ćemo reagirati. Sve se to odvija jako brzo i to zahvaljujući našem živčanom sustavu. Naš mozak je dio živčanog sustava.</p> <p>Cilj radionica je pružiti informacije, objasniti i predočiti učenicima dijelove živčanog sustava i način njegovog funkcioniranja primjeren njihovoj dobi te ih podučiti nekim aktivnostima koje pridonose boljoj aktivaciji mozga. Učenici će moći na kraju radionice prepoznati osnovne dijelove živčanog</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	sustava, ispričati svojim riječima kako npr. alkohol štetno djeluje na aktivaciju mozga, uočiti važnost aktivacije mozga i primijeniti vježbu opuštanja.
<b>Mjesto održavanja</b>	Osnovna škola Čavle Čavja 47, Čavle

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Melita Perić, Zorica Janković</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>27.02.2024. u 13:15</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Jačanje vještina postavljanja granica</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Postavljanje granica je vještina koju svatko može savladati te, iako zahtijeva truda i vremena, postoje koraci koji nam mogu pomoći da održimo sretne odnose s drugima i samim sobom.</p> <p>Granice su međe našega osobnog posjeda koje nas definiraju i ukazuju na to gdje mi završavamo, a počinje netko drugi. One su nevidljive linije koje utječu na sva područja našega bića. Ljudi se često toliko posvete pomaganju drugima i izvršavanju preuzetih obaveza da zaborave na vlastite granice, što uzrokuje nezadovoljstvo i neispunjenost, a u konačnici narušava i odnose s drugima. Na radionici će učenici naučiti postaviti zdrave granice u odnosu prema drugima, a posebno na društvenim mrežama i općenito u digitalnomu svijetu.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka Ivana Filipovića 2, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna.</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Danijela Šekuljica, Iva Žužić, Karla Manzoni Brozić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>27.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Učenje može biti zabavno i lako - dođi i saznaj kako!</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Učenici 5. razreda u pratnji roditelja
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>U školskom sustavu uočava se trend slabije motivacije za učenjem te je ocjena, a ne želja za znanjem, gotovo uvijek sredstvo motivacije, ali i krajnji cilj učenja. Kako pomoći djetetu, a pritom ga potaknuti na samostalno korištenje efikasnih metoda učenja i time mu biti adekvatna podrška? Kroz radionicu ćemo se baviti različitim metodama i tehnikama učenja koje djeca</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	<p>moгу primjenjivati u procesu učenja. Budući da je pogodna obiteljska klima od velike važnosti za razvoj pozitivnog odnosa prema učenju i samostalnosti te jačanje samopoštovanja djece, radionica je namijenjena učenicima 5. razreda i njihovim roditeljima.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Osnovna škola "Fran Krsto Frankopan" Krk Područna škola Vrh - Kod škole 4, Vrh, Krk
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:danijela.sekuljica@skole.hr">danijela.sekuljica@skole.hr</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Danijela Šekuljica, Iva Žužić, Karla Manzoni Brozić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>27.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	Učenje može biti zabavno i lako - dođi i saznaj kako!
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Učenici 5. razreda u pratnji roditelja
<b>Sažetak aktivnosti</b>	U školskom sustavu uočava se trend slabije motivacije za učenjem te je ocjena, a ne želja za znanjem, gotovo uvijek sredstvo motivacije, ali i krajnji cilj učenja. Kako pomoći djetetu, a pritom ga potaknuti na samostalno korištenje efikasnih metoda učenja i time mu biti adekvatna podrška? Kroz radionicu ćemo se baviti različitim metodama i tehnikama učenja koje djeca mogu primjenjivati u procesu učenja. Budući da je pogodna obiteljska klima od velike važnosti za razvoj pozitivnog odnosa prema učenju i samostalnosti te jačanje samopoštovanja djece, radionica je namijenjena učenicima 5. razreda i njihovim roditeljima.
<b>Mjesto održavanja</b>	Osnovna škola "Fran Krsto Frankopan" Krk Područna škola Punat - Pod topol 18, Punat
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:iva.zuzic@skole.hr">iva.zuzic@skole.hr</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Mirjana Černeka Mikuličić, Mia Host</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>27.02.2024. u 18:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Roditelj nove generacije</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji, Građani različite dobi, Odgojno-obrazovni djelatnici
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Sve češće čujemo i čitamo, ali smo i sami, kao roditelji i odgojno-obrazovni djelatnici, svjesni da su nove generacije drugačije. Činjenica je da su današnji zahtjevi djece i

## Program Rijeke psihologije 2024.

	<p>njihove okoline mnogo složeniji, nego što su bili kada smo mi bili djeca. Napredak tehnologije i društva općenito uzrokuju promjene koje utječu na sva područja života pa tako i odgoj djece i mladih. U ovom predavanju kroz usporedbu života nekad i danas osvijestit ćemo kako današnju djecu ne možemo odgajati i obrazovati na način kako su nas odgajali. Prepoznat ćemo izazove koje je potrebno premostiti kako bi roditelji bolje razumjeli svoju djecu i njihove potrebe. Ponudit ćemo načine učinkovite komunikacije za uspješno roditeljstvo, djecu koja se osjećaju viđenima i prihvaćenima i sveukupno zadovoljnu obitelj.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	OŠ "Drago Gervais" Brešca Brešca 6, 51213 Jurdani
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna.</b>

## 28.02.2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Nina Radović, Linda Frković Lenac, Lidija Nekić, Dina Pilepić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>28.02.2024. u 09:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Dan(i) otvorenih vrata
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Dan otvorenih vrata u Maestralu - rad s djecom s poremećajem iz spektra autizma</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	odgajatelji Dječjeg vrtića Rijeka
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Broj djece s teškoćama u razvoju sve je više u porastu te su i izazovi s kojima se suočavaju odgojno-obrazovni djelatnici u predškolskom sustavu složeniji. Dječji vrtić Rijeka dugi niz godina provodi posebni program namijenjen djeci s teškoćama iz spektra autizma.</p> <p>Dan otvorenih vrata Centra za predškolski odgoj Maestral namijenjen je odgajateljima Dječjeg vrtića Rijeka zainteresiranima za rad u posebnom programu. Posjetite nas na danu otvorenih vrata i upoznajte odgajatelje, edukacijskog rehabilitatora i psihologa. Zainteresiranim odgajateljima predstaviti ćemo naše aktivnosti, poslove, upoznat ćemo vas sa specifičnostima rada u posebnom programu i odgovoriti na sva vaša pitanja.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	Centar predškolskog odgoja Maestral Kozala 47a, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:nina.radovic@rivrtici.hr">nina.radovic@rivrtici.hr</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Danijela Perić Kosović</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>28.02.2024. u 09:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Moje misli, moji odnosi - scena promjena</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Misti koje imamo o sebi, drugima i svijetu oko nas utječu na odnose, oblikuju ih. U adolescenciji su oni posebno važni za izgradnju vrijednosti i stavova pri čemu su vršnjačkih odnosi, kao i prve emocionalne veze izvor psihosocijalnog razvoja i izgradnje identiteta. Temeljeno na sadržaju kojeg su napisali učenici postaviti ćemo scenu iz životne pozornice adolescencije radeći po principu forum teatra. Učenici koji su u publici neće biti samo pasivni promatrači predstave, oni imaju mogućnost postati aktivni sudionici, mijenjati predstavu i stvarati nove obrasce odnosa. Cilj je otvoriti formu u kojoj će publika, učenici, izaći u svijet</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	promišljajući o problemu vršnjačkih i mladenačkih odnosa, a to će im to omogućiti da se sjete novih rješenja i ponekad ih primjene u životu.
<b>Mjesto održavanja</b>	Salezijanska klasična gimnazija s pravom javnosti, Vukovarska 62, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Zatvorena aktivnost:</b> Aktivnost će se provesti s učenicima gimnazije.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Helena Ferenčević, Andreja Dodig Blašković</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>28.02.2024. U 12:35</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Mindfulness - moć jednostavnog</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Mindfulness (usredotočena svjesnost), naizgled jednostavna tehnika i aktivnost, svojom učinkovitošću dobiva sve značajniji prostor među temama vezanim za dobrobit mentalnog zdravlja. To je stanje svijesti u kojem je pažnja usmjerena na vlastita iskustva, tj. tjelesne osjete, misli i osjećaje, na svoju okolinu u sadašnjem trenutku, s uvažavanjem i bez prosuđivanja. Istraživanja potvrđuju da mindfulness pomaže smanjiti anksioznost, depresiju, agresiju, somatske probleme te pozitivno djeluje na samopouzdanje i društvene vještine kod mladih. Ova tehnika ujedno je i intervencija i preventivna strategija u školskom kontekstu. Važno je prakticirati je s učenicima zbog pozitivnog učinka na pažnju, socijalni i emocionalni razvoj djece i mladih te na poboljšanje izvršnih funkcija i pamćenja.
<b>Mjesto održavanja</b>	Prva sušačka hrvatska gimnazija Gajeva 1, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Aktivnost je organizirana za učenike predmeta izborne psihologije, PSHG.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Melita Perić, Zorica Janković</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>28.02.2024. u 13:15</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Jačanje vještina postavljanja granica</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Postavljanje granica je vještina koju svatko može savladati te, iako zahtijeva truda i vremena, postoje koraci koji nam mogu pomoći da održimo sretne odnose s drugima i samim sobom. Granice su međe našega osobnog posjeda

Program Rijeke psihologije 2024.

	koje nas definiraju i ukazuju na to gdje mi završavamo, a počinje netko drugi. One su nevidljive linije koje utječu na sva područja našega bića. Ljudi se često toliko posvete pomaganju drugima i izvršavanju preuzetih obaveza da zaborave na vlastite granice, što uzrokuje nezadovoljstvo i neispunjenost, a u konačnici narušava i odnose s drugima. Na radionici će učenici naučiti postaviti zdrave granice u odnosu prema drugima, a posebno na društvenim mrežama i općenito u digitalnomu svijetu.
<b>Mjesto održavanja</b>	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka Ivana Filipovića 2, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	<b>Najava nije potrebna.</b>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Elena Busanić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>28.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kako poboljšati koncentraciju?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Osnovnoškolci, Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Koncentracija kao sposobnost voljnog usmjeravanja misli u željenom smjeru često se vezuje uz proces učenja školskog gradiva, stoga je česta tema u školskom okruženju. Sposobnost da usredotočimo pažnju omogućava da pratimo uputu, ignoriramo ometajuće podražaje, usmjerimo se na zadatak i izvršimo ga do kraja, što je nužno općenito u životu. Kada ljudi kažu „Slaba mi je koncentracija“ ili „Ja se jednostavno ne mogu koncentrirati“, u većini slučajeva ne radi se o nedostatku sposobnosti koncentracije nego o tome da ne znaju kako se koncentrirati. Koncentraciju možemo (i trebamo) vježbati, stoga će se na ovom interaktivnom predavanju sudionicima predstaviti činitelji koji utječu na koncentraciju, kao i savjeti kako ju poboljšati kroz praktične vježbe koje mogu kasnije i sami koristiti.
<b>Mjesto održavanja</b>	Srednja škola Ambroza Haračića, učionica br 7, Omladinska 12, Mali Lošinj
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:elena.busanic@gmail.com">elena.busanic@gmail.com</a>



Program Rijeke psihologije 2024.

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Rebeka Bulat</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>28.02.2024. u 18:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	On-line okruženje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Od mene do tebe do nas - o snazi bliskih odnosa</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Roditelji, Građani različite dobi
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Od rođenja smo opremljeni unutarnjim motivacijskim sustavom koji ima ulogu da nas štiti, tako da nas potiče na traženje blizine s nama bitnim ljudima.</p> <p>Tu potrebu nikad ne prerastemo, već iz tih prvih iskustava stvaramo unutarnji model koji nas usmjerava i u odrasloj dobi. On utječe na to kako se i u odrasloj dobi povezujemo s drugima, kako doživljavamo svijet, kako doživljavamo sami sebe.</p> <p>Povezanost s drugima nije naš odabir, ona je naša neizbježna sudbina. Uvijek smo povezani, bilo na siguran, bilo na nesiguran način.</p> <p>Ako je povezanost koju negujemo sigurna ona nas jača i osnažuje, približava nas drugima i istovremeno nam daje slobodu da budemo svoji.</p> <p>Na predavanju ćemo uz zašto pričati i o tome kako svatko može poznavajući svoje načine povezivanja unijeti promjene u svoje važne odnose.</p>
<b>Mjesto održavanja</b>	On-line okruženje
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:edukacija@psiholog-rebeka-bulat.hr">edukacija@psiholog-rebeka-bulat.hr</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Andrea Vucelić, Petra Tamarut, Leonila Marač</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>28.02.2024. u 18:25</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Umijeće zahvalnosti</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Učenici Gimnazije Andrije Mohorovičića Rijeka
<b>Sažetak aktivnosti</b>	<p>Još u ranom djetinjstvu naučili smo četiri važne male riječi - molim, hvala, izvoli, oprost. Upravo jedna od ove četiri čarobne riječi ima glavnu ulogu u našoj radionici - hvala. Većinom smo ju navikli, gotovo automatski, koristiti u situacijama kada nešto dobijemo, ali koliko često se zapravo sjetimo svjesno i ciljano biti zahvalni na onome što već imamo? Na radionici upoznat ćemo se s pozitivnim učincima koje prakticiranje izražavanja zahvalnosti može imati za našu socijalnu i psihološku dobrobit, kao i s</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	aktivnostima koje možemo provoditi s ciljem „vježbanja“ zahvalnosti u našem svakodnevnom životu.
<b>Mjesto održavanja</b>	Gimnazija Andrije Mohorovičića Rijeka Ulica Frana Kurelca 1, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:andrea.vucelic@gmail.com">andrea.vucelic@gmail.com</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Ante Papić, Elizabeta Galić-Papić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>28.02.2024. u 20:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kako biti iskren u svijetu laži i obmana?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Srednjoškolci, Studenti
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Komunikacija je jedna od najvažnijih životnih vještina čovjeka kao društvenog bića. Time se sporazumijevamo, razmjenjujemo informacije, mišljenja, ideje i osjećaje. Zašto je važno znati dobro komunicirati? Dobrom komunikacijom možemo utjecati na druge, ostaviti dojam, izgraditi povjerenje i odnose. Možemo uvjeravati, nagovarati, pa čak i mijenjati ljude oko sebe. Međutim, što kada drugi komuniciraju s nama na način da nas obmanjuju i manipuliraju s nama? Kako i koliko vjerovati? Što kada ljudi nisu iskreni s nama? Jesmo li mi iskreni s drugima? Kako biti iskren s drugima, a da ih pri tom ne povrijedimo? Nije lako biti iskren. Trebamo li baš uvijek reći što mislimo? Koliko vrijede stare narodne izreke: „Ispeci pa reci“, „Što na umu to na drumu“?
<b>Mjesto održavanja</b>	Dom učenika Sušak, mala društvena prostorija; Drage Gervaisa 34, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:elizabetagp@gmail.com">elizabetagp@gmail.com</a> ili na 099-2148999

**29.02.2024.**

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Elena Busanić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>29.02.2024. u 12:30</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Interaktivno predavanje
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Kako poboljšati koncentraciju?</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Osnovnoškolci, Srednjoškolci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Koncentracija kao sposobnost voljnog usmjeravanja misli u željenom smjeru često se vezuje uz proces učenja školskog gradiva, stoga je česta tema u školskom okruženju. Sposobnost da usredotočimo pažnju omogućava da pratimo uputu, ignoriramo ometajuće podražaje, usmjerimo se na zadatak i izvršimo ga do kraja, što je nužno općenito u životu. Kada ljudi kažu „Slaba mi je koncentracija“ ili „Ja se jednostavno ne mogu koncentrirati“, u većini slučajeva ne radi se o nedostatku sposobnosti koncentracije nego o tome da ne znaju kako se koncentrirati. Koncentraciju možemo (i trebamo) vježbati, stoga će se na ovom interaktivnom predavanju sudionicima predstaviti činitelji koji utječu na koncentraciju, kao i savjeti kako ju poboljšati kroz praktične vježbe koje mogu kasnije i sami koristiti.
<b>Mjesto održavanja</b>	Srednja škola Ambroza Haračića, učionica br 7, Omladinska 12, Mali Lošinj
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:elena.busanic@gmail.com">elena.busanic@gmail.com</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Andrea Rubčić, Andrea Vucelić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>29.02.2024. u 15:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Psihološki wellness</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Učenici Medicinske škole u Rijeci
<b>Sažetak aktivnosti</b>	Iako nas pojam wellnessa najčešće asocira na opuštajuće aktivnosti kao što su odlazak u saunu, na bazen ili masažu, riječ je pristupu zdravom načinu života. Američko psihološko društvo definira wellness kao dinamično stanje fizičke, mentalne i socijalne dobrobiti. Pri tome, naglasak je na aktivnom djelovanju usmjerenom na očuvanje i unaprjeđenje vlastite dobrobiti. Koristeći alate koje nam nudi pozitivna psihologija, usmjerit ćemo se na aktivnosti koje učenici mogu poduzeti

Program Rijeke psihologije 2024.

	kako bi inkorporirali različita područja wellnesa u svoj život.
<b>Mjesto održavanja</b>	Medicinska škola u Rijeci, konferencijska dvorana, Braće Branchetta 11a, Rijeka
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:andrearubcicskole@gmail.com">andrearubcicskole@gmail.com</a> ili <a href="mailto:andrea.vucelic@gmail.com">andrea.vucelic@gmail.com</a>

<b>Provoditelj aktivnosti</b>	<b>Danijela Šekuljica, Iva Žužić, Karla Manzoni Brozić</b>
<b>Vrijeme održavanja</b>	<b>29.02.2024. u 17:00</b>
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Radionica
<b>Naziv aktivnosti</b>	<b>Učenje može biti zabavno i lako - dođi i saznaj kako!</b>
<b>Ciljna skupina aktivnosti</b>	Učenici 5. razreda u pratnji roditelja
<b>Sažetak aktivnosti</b>	U školskom sustavu uočava se trend slabije motivacije za učenjem te je ocjena, a ne želja za znanjem, gotovo uvijek sredstvo motivacije, ali i krajnji cilj učenja. Kako pomoći djetetu, a pritom ga potaknuti na samostalno korištenje efikasnih metoda učenja i time mu biti adekvatna podrška? Kroz radionicu ćemo se baviti različitim metodama i tehnikama učenja koje djeca mogu primjenjivati u procesu učenja. Budući da je pogodna obiteljska klima od velike važnosti za razvoj pozitivnog odnosa prema učenju i samostalnosti te jačanje samopoštovanja djece, radionica je namijenjena učenicima 5. razreda i njihovim roditeljima.
<b>Mjesto održavanja</b>	Osnovna škola "Fran Krsto Frankopan" Krk Matična škola Krk - Frankopanska 40, Krk
<b>Potrebna najava sudjelovanja</b>	Potrebno je najaviti se na e-mail <a href="mailto:danijela.sekuljica@skole.hr">danijela.sekuljica@skole.hr</a>

## Program Rijeke psihologije 2024.

Mediji su jedan od glavnih izvora informiranja o različitim, pa i psihološkim temama, a psihologija može biti korisna u razumijevanju posljedica i utjecaja medija na ljudsko funkcioniranje i ponašanje. Hvala svim medijskim pokroviteljima Rijeke psihologije 2024.



Sponzor Rijeke psihologije:

