



Udruga ZAJEDNICA - stručnost i multidisciplinarnost,
www: www.zajednica.com.hr



MOZAIK – Agencija za psihologijske usluge
www: <http://www.mozaik-psihologija.hr/>

DRUGA STRANA STRESA **Nova znanost o stresu**

Prema knjizi dr. Kelly McGonikal “The Upside of Stress” i
tečaju koji vodi na Sveučilištu Stanford, USA

Radionica poslije koje ćete drugačije gledati na stres i naučiti kako vam stres u životu može koristiti!

Ako ste zbog briga, obveza, nesporazuma, umora ... napeti i tankih živaca, pucate po šavovima i dosta vam je svega ... sve to što vas “boli” može postati izvor vaše snage i učenja. **Znanost ima sve više dokaza za to.**

Naučit ćete kako s **novim saznanjima i uz punu svjesnost (mindfulness)** usred teškoća, odnosno STRESA biti:

otporniji, izdržljiviji, čvršći, prilagodljiviji, sigurniji, otvoreniji i povezaniji s kolegama, prijateljima, obitelji

Sve što čujete možete za vlastiti boljitak već sutra primijeniti u svom životu.

Više o radionici na: <http://www.zajednica.com.hr/hr/radionica-druga-strana-stresa-pozega>

Veličina grupe: do 12 osoba

Mjesto: Agencija za psihologijske usluge “MOZAIK”, Matije Gupca 12, Požega

Datum: 24. 11. 2018., subota

Trajanje: 9.00 – 16.00 Pauza: 12 - 13 sati

Prijave i dodatne informacije: mob: 099 701 56 44 ili e-mail: magdalena.zivkovic@gmail.com

Cijena: 400 ,00kn Uplata na IBAN Udruge Zajednica: HR91 23400091110442369 PBZ po dobivenoj potvrdi da je grupa formirana

Voditeljica:

Magdalena Živković, licencirana psihologinja s 30 godišnjim iskustvom u radu s ljudima u zatvorskom sustavu. Po umirovljenju 2009. angažirana kao stručnjak psiholog u području civilnog društva. (Ko)autorica i (su)voditeljica mnogih projekata, radionica i predavanja iz područja prevencije nasilja, komunikacijskih vještina i suočavanja sa stresom i izazovima života. Članica je Društva psihologa Hrvatske i Društva psihologa Požeško- slavonske županije i Hrvatske psihološke komore. Predsjednica Udruge Zajednica – stručnost i multidisciplinarnost. Dodatne edukacije: certificirani Praktičar Kibernetске systemske psihoterapije u stupnju praktičara , certificirani Praktičar i Majstor praktičar Neuro-lingvističkom programiranju (NLP) u stupnjevima praktičara i majstora praktičara, trener Projekta alternativa nasilju (AVP -Alternatives to Violence Project) , Certificate of Completion of 100 hours of Mindfulness Teacher Training, Certificate of Attendance od 21 teaching hours Live On-line Mindful Self Compassion. Aktivno govori engleski i slovenski jezik.