



Pozdrav!

Hvala vam na iskazanom interesu za programom ovogodišnje Rijeke psihologije koja od 17. do 23. veljače doživljava svoje 14. izdanje.

Devedesetak aktivnosti poredano je kronološki u prvom dijelu ovog programa.

U drugom dijelu programa naveden je detaljniji opis aktivnosti koji donosi informaciju o tome kome je aktivnost namijenjena te je li potrebno najaviti svoj dolazak i kontakt na koji se treba javiti.

Uživajte u psihološkim temama koje vam donose psihologinje i psiholozi iz Rijeke, Primorsko-goranske županije, ali i šire.

Vidimo se na nekom od događaja!

Organizatori 14. Rijeke psihologije

www.riekapsihologije.uniri.hr

PROGRAM 14. RIJEKE PSIHOLOGIJE, 17.-23.02.2025.

17.02.2025.

10.00-16.00	Lorna Trdina, Stella Sremić, Bruna Gričar: Je li vaša čaša na pola puna ili na pola prazna? primjena upitnika na prolaznicima na riječkom Korzu
10.00	Marta Brala, Barbara Brnčić: Od bure do bonace: kad emocije divljaju , radionica Savjetovanište Sv. Ana, Osječka 84a, Rijeka
13.30	Barbara Vlaše Roman: Kroz moje oči , iskustvena radionica Dom za odrasle osobe Turnić, Giuseppe Carabina 6, Rijeka
16.00	Nikoleta Zubić: Profesionalno usmjeravanje: ključni koraci za odabir studija , interaktivno predavanje u on-line okruženju
17.00	Paula Bogović, Duška Car Drljača: Njegujmo otpornost , radionica Udruga UZOR, Blaža Polića 2, Rijeka
17.00	Morena Damijanjević: Kako ukrotiti ekrane? , radionica Dječji vrtić Girice, Šetalište 20. travnja 52 i 54, Cres
17.00	Ana Đorić: Agresivnost, disciplina i granice , predavanje Dječji vrtić Čavlić, Čavja 49, Čavle
17.30	Ana Morić Barbaroša: Nevidljive strane trudnoće i roditeljstva: mentalno zdravlje u fokusu , predavanje u on-line okruženju
18.00	SVEČANO OTVORENJE 14. RIJEKE PSIHOLOGIJE 2025. Gradska knjižnica Rijeka, Viktora Cara Emina 1, Rijeka Plenarno predavanje – <i>prof. dr. sc. James Downing:</i> <i>Bridging Divides: Engaging Modern Populism and Neo-Fascism through a Person-Centered Lens of a Rogerian Political Psychology</i> Glazbeni dio programa: <i>Združeni zbor Gimnazije Andrije Mohorovičića Rijeka i Prve riječke hrvatske gimnazije</i>
20.30	Elizabeta Galić-Papić, Ante Papić: Kako ljubav nastaje? Zašto nestaje? I ako je ljubav nestala je li to bila ljubav? , debata / diskusija, Dom učenika Sušak, Draga Gervaisa 34, Rijeka

18.02.2025.

08.00	Melita Seršić, Kristina Kleva: Dan otvorenih vrata Centra za informiranje i savjetovanje o karijeri Centar za informiranje i savjetovanje o karijeri, Milana Smokvine Tvrdog 6, Rijeka
08.00	Sandra Andabaka, Anja Belečić: Dva svijeta , radionica Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Drage Gervaisa 2, Matulji
09.30	Ana Đorić: Čudovišni razbijači straha , radionica Dječji vrtić Čavlić, Čavja 49, Čavle

10.00	Ivona Topić Rački: Mozak u akciji , radionica Centar za pružanje usluga u zajednici Delnice, Kuti 6, Delnice
12.00	Ljiljana Bubnić, Sanja Mišović Kalanj: Prevladajmo problem zajedno , Dan otvorenih vrata Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Opatija, Nova zgrada Stubište Barednine 10/1, 51410 Opatija
12.25	Rosanda Pahljina-Reinić, Gabrijela Kovačević, Emma Milanović: Krajnje je vrijeme za ovu radionicu! , radionica Prirodoslovna i grafička škola Rijeka, Vukovarska ul. 58, Rijeka
14.00	Nina Radović, Lidija Nekić: Inkluzija djece s teškoćama u dječjem vrtiću - uloga odgajatelja , radionica Dječji vrtić Maestral, Kozala 47a, Rijeka
14.00- 16.00	Zoran Sušanj, Sanja Smojver Ažić, Tamara Martinac Dorčić, Nikoleta Zubić, Maša Cek, Silvija Šikić, Ana Jantolek, Ivana Blašković, Veronika Kostrenčić, Sandra Nuždić: SSC Cafe - Dan otvorenih vrata Sveučilišnog savjetovanišnog centra Građevinski fakultet u Rijeci - Sveučilišni savjetovanišni centar (1. kat) Ulica Radmile Matejčić 3, Rijeka
17.00	Ankica Banduka: Komunikacija s adolescentima , predavanje Osnovna škola Čavle, Čavja 47, Čavle
17.00	Maša Komadina: Mitovi i legende o mentalnom zdravlju , radionica Udruga UZOR, Blaža Polića 2, Rijeka
17.00	Patricija Kuljanić: Disciplina bez problema - od toga straha nema , predavanje Dječji vrtić Cvrčak Mali Lošinj, Omladinska 14, Mali Lošinj
17.00	Sonja Pribela-Hodap: Kako obitelj i vrtić mogu povećati psihološku otpornost djece , predavanje Dječji vrtić Viškovo, Vozišće 19D, Viškovo
17.00	Aleksandra Vivoda, Mirjana Jurica, Sanda Šoić: Što radi tajna / stručna služba u školi? , predavanje OŠ Zamet, Bože Vidasa 12, Rijeka
17.15	Matea Gregov: Kako izbjeći profesionalno sagorijevanje? , radionica Dječji vrtić Zamet, Bože Vidasa 12a, Rijeka
17.15	Josipa Kuretić, Natali Protulipac: Mindfulness - zagrljaj sebi , radionica PPO Turnić, Antuna Kosića Rika 7, Rijeka
18.00	Tanja Stanić Marčelja: Geštalt terapija u radu s mladima , radionica Ustanova ASK RI, Moše Albaharija 2, Rijeka
18.00	Tamara Žakula: Visoko osjetljiva djeca - kako ih prepoznati, razumjeti i podržati? , predavanje Dječja kuća (prostor Kontejnera), 4. kat; Ul Viktora Cara Emina 1A, Rijeka

19.02.2025.

08.30-15.30	<p>Konferencija Psihologija za poslodavce Sveučilišni tehnološki park SteprRi Sveučilišta u Rijeci, Radmile Matejčić 10, Rijeka</p> <p>Tijana Debelić: Upravljanje emocijama, unaprijedite rezultate: Snaga mindfulnessa u poslovanju Ani Cvjetović i Anamaria Blažić: Kako edukacijom promijeniti stav prema mentalnom zdravlju? Hrvoje Gligora: Dijete u nama na radnom mjestu Nevena Tolanov: Izazovi poslodavaca u procjeni emocionalne kompetentnosti zaposlenika Barbara Marot: Psssst... Emocije o kojima lideri ne pričaju Vanja Prvulović: Stres i otpornosti lidera Jasna Justinić Pakrac i Maja Josipovski Jakus: Kad uspješni sumnjaju u sebe: kako prepoznati i smanjiti negativne učinke sindroma uljeza Alen Marot i Tijan J. Cvetković: Inovativne metode za razumijevanje zadovoljstva: Organizacijska klima kao poluga uspjeha Roberto Levak: Primjena psihologije u digitalnom marketingu: Kako potaknuti emocije kod kupaca Bernard Šešo i Karmen Vučetić: Zapošljavanje osoba s invaliditetom - kako, kada, gdje i zašto? Emocionalno poslovni World caffe – Vođeni razgovori na bitne teme, prilika za uključene sudionika i razmjenu mišljenja</p>
09.00	<p>Orjana Marušić Štimac, Klara Stojaković: Osjećaji i ja, radionica Osnovna škola Nikola Tesla, školska knjižnica, Trg Ivana Klobučarića 1, Rijeka</p>
09.00	<p>Tanja Perić: Sva lica stresa, okrugli stol Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Cres–Lošinj, Braće Vidulića 8, Mali Lošinj</p>
09.00	<p>Natalija Marković, Melita Seršić: Oснаživanje i priprema za razgovor s poslodavcem, radionica Centar za informiranje i savjetovanje o karijeri – CISOK, Milana Smokvine Tvrdog 6, Rijeka</p>
09.00	<p>Nina Radović, Eliana Čavrak Tomac: Kako postati i ostati psihološki otporan, radionica Dječji vrtić Maestral, Kozala 47a, Rijeka</p>
09.20	<p>Matea Mrakovčić Kosić: Kako vježbati sreću?, radionica Osnovna škola Malinska-Dubašnica; Stipkino 7, Malinska</p>
11.00	<p>Branka Sepčić: RUŽA VJETROVA mentalnog zdravlja pomagačkih zanimanja, radionica Hrvatski zavod za socijalni rad Područni ured Cres - Lošinj Braće Vidulića 8. Mali Lošinj</p>
12.25	<p>Andrea Vucelić, Petra Tamarut, Leonila Marač: „A“ kao anksioznost..., radionica, Gimnazija Andrije Mohorovičića Rijeka, Frana Kurelca 1</p>
13.15	<p>Melita Perić, Zorica Janković: Nasilje iz "zasjede" - prevencija nasilja među mladima, radionica Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka, Ivana Filipovića 2, Rijeka</p>

14.00	Sanja Tatalović Vorkapić, Renata Čepić, Ivana Pauletić Delić: Program cjeloživotnog učenja Mentalno zdravlje i dobrobit u odgoju i obrazovanju , Interaktivno predavanje na hibridan način Učiteljski fakultet u Rijeci, Sveučilišna avenija 6, Rijeka i POVEZNICA
17.00	Dubravka-Anka Veršić, Ana Đorić, Daniela Filinić: Autizam, roditelji, sagorijevanje... , radionica Centar za autizam Rijeka, Stane Vončine 1
17.00	Renata Lisac: Razgovor o ADHD-u , okrugli stol Osnovna škola Rudolfa Strohal, Školska 22, Lokve, Gorski kotar
17.00	Kristina Manestar: Suradnja škole i roditelja kao pogonsko gorivo za rast djetetova samopouzdanja , interaktivno predavanje Osnovna škola Vladimir Nazor Crikvenica – Područna škola Dramalj, Dramalj
17.30	Katja Borovac, Jasna Borbelj Čeko: Pametno s pametnim uređajima - digitalni svijet i mentalno zdravlje vaše djece , interaktivno predavanje Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica, Mala dvorana, Zidarska 4, Crikvenica
17.30	Irena Križanec, Andrea Bačić-Pavat: Kad se sunce, more i igra spoje ekrani ne postoje , Interaktivno predavanje Osnovna škola Vladimira Nazora, Vinodolska 12, Crikvenica
18.00	Omer Čorić: Utjecaj AI tehnologija na mentalno zdravlje , predavanje u on-line okruženju
18.00	Mia Host, Mirela Tuhtan: Emocionalna pismenost za cijelu obitelj , interaktivno predavanje Osnovna škola "Drago Gervais" Brešca; Brešca 6, Jurdani

20.02.2025.

08.50	Sandra Andabaka, Anja Belečić: Dva svijeta , radionica Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Drage Gervaisa 2, Matulji
09.00	Anja Smajla Opusti se i uživaj , radionica Srednja waldorfska škola, Verdijeva 11, Rijeka
10.00	Klaudia Segnan Bilović, Marina Katić, Maja Varžić: Roditeljstvo u balansu: Put prema sigurnoj privrženosti nakon poroda , interaktivno predavanje Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Krk, Vršanska 21 A, Krk
11.30	Rosanda Pahljina-Reinić, Nermina Mehić, Irena Miletić, Ivona Tidić, Sara Žulj, Mia Đerek, Ivan Petrić: Dan otvorenih vrata Odsjeka za psihologiju Aktivnosti se pristupa putem poveznice: https://us06web.zoom.us/j/7836620419?pwd=TXZ4aWxKaE5CaTJZbIVSWnE4VzRmZz09
11.35	Andrea Rubčić, Andrea Vucelić: "Dijagnostika i tretman" zapreka u komunikaciji - na koji način prepoznati i riješiti potencijalne probleme u komunikaciji , radionica Medicinska škola u Rijeci, konferencijska dvorana 04, Braće Branchetta 11a, Rijeka
12.30	Ljiljana Bubnić, Sanja Mišković Kalanj: Otkrijmo moć opuštanja , radionica HZSR PU Opatija, Nova zgrada, Stubište Baredine 10/1, 51410 Opatija

13.00	Melita Seršić: Povećanjem samopouzdanja do poslovnog uspjeha , radionica Centar za informiranje i savjetovanje o karijeri, Milana Smokvine Tvrdog 6, Rijeka
13.15	Melita Perić, Zorica Janković: Nasilje iz "zasjede" - prevencija nasilja među mladima , radionica Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka, Ivana Filipovića 2, Rijeka
13.15	Nataša Buzarinov: Ljubav - kada ona to nije , radionica Osnovna škola Srdoči, Ante Modrušana 33, Rijeka
14.00	Hrvoje Gligora: Izazovi rada s djecom i adolescentima buntovnog i prkosnog ponašanja , interaktivno predavanje Centar za pružanje usluga u zajednici Ivana Brlić Mažuranić, Omladinska 1, Lovran
14.30	Ines Jakovčić, Damjan Dušević, Duška Car Drlijača, Danijela Perić Kosović, Marina Letica Crepulja: Dok brinemo o drugima, brinemo li o sebi? , predavanje u On-line okruženju
16.45	Roma Đurić, Ervin Grujić: Psihologijski maraton , kviz Tehnička škola, školska knjižnica, Vukovarska ulica 58, Rijeka
17.00	Ana Fabijan: Mitovi i legende o mentalnom zdravlju , radionica Udruga UZOR, Blaža Polića 2, Rijeka
17.00	Darko Sambol: Mentalno zdravlje djece i polazak u školu , interaktivno predavanje Vrtić Potok, Josipa Završnika 3, Rijeka
17.00	Tamara Sremec, Sonja Pribela-Hodap: Biti odgojiteljica – izazovi izgradnje i očuvanja profesionalnog identiteta u današnje vrijeme , radionica Dječji vrtić "Cvrčak i mrav", Tribalj, Tribalj 2a
17.00	Aleksandra Vívoda: Tko je kriv? (Medijacija (posredovanje) u vršnjačkim sukobima) , predavanje Osnovna škola Zamet, učionica, Bože Vidasa 12, Rijeka
18.00	Ana Jantolek: Učenje i organizacija vremena , radionica Društvo "Naša djeca" Opatija, St. Lipovica 2, Opatija
18.00	Nataša Jelenić Herega: Disaonica , radionica KBT centar, Opatija
19.00	Maja Pavlov: Sa sobom i sa drugima na TI , interaktivno predavanje u on-line okruženju https://us02web.zoom.us/j/87421412962?pwd=akLLUNaesYXDJ8QnSNCvaPFwnUa00q.1 Meeting ID: 874 2141 2962 Passcode: 712496
19.00	Darko Sambol: Psihologija, edukacija, savjetovanje - kako to izgleda? , dan otvorenih vrata Sambol Consulting, Nikole Tesle 1, Rijeka

21.05.2025.

08.50 09.45	Sandra Andabaka, Anja Belečić: Dva svijeta , radionica Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Drage Gervaisa 2, Matulji
09.00	Boris Pilepić, Melita Seršić: Priprema za zapošljavanje , radionica Centar za infomiranje i savjetovanje o karijeri – CISOK, Milana Smokvine Tvrdog 6, Rijeka
09.40	Andrea Vucelić, Bosiljka Jelača: Disonanca u komunikaciji – vještine postizanja sklada , radionica Glazbena škola Ivana Matetića Ronjgova Rijeka, Laginjina 1, Rijeka
10.00	Nada Kegalj, Ana Paljušaj: Think&click! , radionica Osnovna škola Podmurvice, Podmurvice 6, Rijeka
12.25	Patrizia Mohović: Superjunaci u učenju , radionica Osnovna škola Kozala, Ante Kovačića 21, Rijeka
13.00	Melita Seršić: Psihološka sigurnost na radnom mjestu , predavanje Građevinski fakultet u Rijeci - Sveučilišni savjetovanišni centar (1. kat), Ulica Radmile Matejčić 3, Rijeka
17.30	Andrea Bačić-Pavat, Tanja Tuhtan Maras: Slušam te, razumijem te: Kako graditi povjerenje s tinejdžerima , interaktivno predavanje Osnovna škola Ivana Mažuranića, Lokvica 2, Novi Vinodolski

22.05.2025.

09.00	Anja Smajla: Opusti se i uživaj , radionica Srednja waldorfska škola, Verdijeva 11, Rijeka
09.00	Nada Kegalj, Ana Paljušaj: Psihološki aspekti strane radne snage i stranih radnika , debata / diskusija Osnovna škola Podmurvice, Podmurvice 6, Rijeka
11.00	Jasmina Kardoš, Urška Ivanovič, Než Varoga, Sonja Tomšić, Borut Šerbela, Andrea Novak: Životinje u službi mentalnog i tjelesnog zdravlja , interaktivno predavanje Dječja kuća (Kontejner), Ulica Viktora Cara Emına 1A, Rijeka (Art-kvart "Benčić")
11.00	Monika Štrok, Gabrijela Karamatić: Probudite učinkovitog organizatora u sebi - i kakve veze žabe i slonovi imaju s time? , interaktivno predavanje u On-line okruženju; za Zoom poveznicu potrebna najava
11.00	Monika Vandero-Humljan: Kako učinkovito komunicirati sa sportašima i njihovim roditeljima? , interaktivno predavanje u On-line okruženju; Zoom-poveznica će biti dostavljena nakon poslane najave sudjelovanja

DRUGI DATUMI:

24.02.2025.

17.30	Gorana Miščenić, Tea Sobol: Posvojena djeca i njihove obitelji , radionica Dječji vrtić Opatija, Ulica Antona Mihića 5a, Opatija
-------	---

04.03.2025.

10.45	Martina Bažon, Tara Herceg, Lena Galjuf, Helena Ferenčević: „10 je, ali...“ , radionica Prva riječka sušačka gimnazija u Rijeci, Gajeva 1, Rijeka
-------	--

05.03.2025.

18.20	Barbara Rončević Zubković, Sabina Saltović, Franko Ivček, Ivana Slunjski: Od panike do pobjede – radionica o ispitnoj anksioznosti , radionica Prva riječka hrvatska gimnazija, Frana Kurelca 1, 51000 Rijeka
-------	--

13.03.2025.

11.30	Martina Bažon, Lana Kovač, Francesa Renner, Tamara Bernobić: „Mir, mir, mir - nitko nije kriv...“ , radionica Osnova škola Turnić, Franje Čandeka 20, Rijeka
-------	---

03.2025.

09.00	Sandra Lipovac, Nataša Makarun, Marissabell Škorić, Dalida Rittossa: Što kao budući pravnik moram znati o psihologiji svjedočenja? , interaktivno predavanje Pravni fakultet u Rijeci, Katedra za kazneno pravo, Hahlić 6, Rijeka
-------	--



18.00 SVEČANO OTVORENJE 14. RIJEKE PSIHOLOGIJE 2025.
Gradska knjižnica Rijeka, Viktora Cara Emina 1, Rijeka

Glazbeni dio programa: *Združeni zbor Gimnazije Andrije Mohorovičića Rijeka i Prve riječke hrvatske gimnazije*

Plenarno predavanje – *prof. dr. sc. James Downing:*
Bridging Divides: Engaging Modern Populism and Neo-Fascism through a Person-Centered Lens of a Rogerian Political Psychology

This lecture explores how Carl Roger's Person-Centered-Approach can address the psychological drivers of modern populism and neo-fascism. Grounded in Rogers' Peace Project work, we will examine how empathy, congruence, and unconditional positive regard create opportunities for dialogue in polarized contexts. By understanding the psychological need fueling populist ideologies, such as belonging, control, and identity-psychologists can de-escalate hostility and foster reflection without pathologizing beliefs. Through case studies and practical strategies, we will explore how to balance empathy with accountability, offering a roadmap for fostering peace and mutual understanding in divisive times.

Dr. James Downing is a Professor of Psychology at Sul Ross State University with over three decades of experience. He holds a Ph.D. in Psychology from the University of Colorado, Boulder, with advanced studies in social psychology, clinical psychology, research methodology, and counseling. Throughout his career, Dr. Downing has served in various leadership roles, including Dean of the College of Arts and Sciences and Chair of the Department of Behavioral & Social Sciences.

A two-time Fulbright Lecturer, Dr. Downing has lectured in Croatia, the University of Vienna, and contributed to global academic collaborations. His teaching repertoire spans undergraduate and graduate courses, with specialties in social psychology, person-centered theory, and advanced research methods. Dr. Downing's research and publications explore political psychology, attitude structure, and the person-centered approach in higher education and counseling.

Izvoditelj(i)	Lorna Trdina, Stella Sremić, Bruna Gričar
Institucija	KBC Rijeka
Naslov aktivnosti	Je li vaša čaša na pola puna ili na pola prazna?
Vrsta aktivnosti	Promocija, primjena upitnika na prolaznicima na Korzu i psihoedukacija
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	Nije ograničeno
Datum	17.02.2025.
Vrijeme	10:00 – 16:00 sati
Sažetak	<p>Psihološka otpornost pojedinca odnosi se na njegovu sposobnost nošenja sa stresnim situacijama i na sposobnost brzog oporavaka od gubitka.</p> <p>S obzirom na anticipaciju trenutnih i budućih događaja, možemo razlikovati pojedince koji očekuju više pozitivnih ishoda (optimiste) i one koji očekuju više negativnih ishoda (pesimiste). Psihološki otporne osobe i one sklonije optimizmu zadovoljnije su životom i boljeg su psihičkog zdravlja dok suprotno vrijedi za one sklonije pesimizmu.</p> <p>Građani će imati priliku ispuniti Kratku skalu otpornosti te Skalu optimizma-pesimizma na temelju čega će moći dobiti povratnu informaciju o vlastitoj psihološkoj otpornosti i sklonosti optimizmu ili pesimizmu. Uz to, bit će provedena kratka psihoedukacija o adaptivnim strategijama nošenja sa stresom.</p>
Mjesto održavanja	Korzo, Rijeka

Izvoditelj(i)	Marta Brala, Barbara Brnčić
Institucija	Sv. Ana - Caritasov dom za žene i djecu - ŽON
Naslov aktivnosti	Od bure do bonace: kad emocije divljaju
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Sadašnjim korisnicama Doma Sv. Ana
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	11
Datum	17.02.2025.
Vrijeme	10:00 sati
Sažetak	Neugodne emocije poput ljutnje, tuge, straha ili srama prirodan su dio ljudskog iskustva, no često ih pokušavamo ignorirati ili potisnuti, što može dovesti do dodatnog stresa i osjećaja nemoći. Ova radionica osmišljena je kako bi sudionicama pomogla prepoznati razliku između adekvatnih i neadekvatnih načina suočavanja s emocijama – poput zdravog izražavanja osjećaja naspram potiskivanja ili samookrivljanja. Poseban naglasak stavljen je na emocije koje doživljavaju žrtve obiteljskog nasilja, poput straha, krivnje ili osjećaja manje vrijednosti. Cilj radionice je pružiti alate za upravljanje emocijama koje vode prema unutarnjoj snazi i osjećaju sigurnosti.
Mjesto održavanja	Savjetovalište Sv. Ana Osječka 84a, Rijeka

Izvoditelj(i)	Barbara Vlaše Roman
Institucija	Dom za odrasle osobe Turnić, Rijeka
Naslov aktivnosti	Kroz moje oči
Vrsta aktivnosti	iskustvena radionica
Namijenjena	Zaposlenicima Doma Turnić koji rade s osobama s problemom mentalnog zdravlja
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	17.02.2025.
Vrijeme	13:30 sati
Sažetak	Empatija je ključna u radu s osobama koje imaju teškoće mentalnog zdravlja jer pomaže izgradnji povjerenja, smanjuje stres i omogućuje dublje razumijevanje njihovih jedinstvenih iskustava. Kada profesionalci pokazuju empatiju, oni ne samo da pokazuju suosjećanje, nego i omogućuju osobi da se osjeća prihvaćenom i manje stigmatiziranom, što pozitivno utječe na njihov oporavak. Cilj ove iskustvene radionice je otvoriti prostor za refleksiju i potaknuti dublje razumijevanje izazova s kojima se suočavaju naši korisnici. Radionica je namijenjena djelatnicima Doma Turnić.
Mjesto održavanja	Dom za odrasle osobe Turnić G. Carabina 6, Rijeka

Izvoditelj(i)	Nikoleta Zubić
Institucija	Sveučilište u Rijeci, Savjetovalište za profesionalno usmjeravanje i razvoj karijere
Naslov aktivnosti	Profesionalno usmjeravanje: ključni koraci za odabir studija
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje u on-line okruženju
Namijenjena	Djeci srednjoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na nikoleta.zubic@uniri.hr
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	17.02.2025.
Vrijeme	16:00 sati
Sažetak	Odabir studija jedna je od važnijih životnih odluka, a donošenje te odluke u današnjem dinamičnom i neizvjesnom okruženju često je posebno izazovno. Kroz sudjelovanje na interaktivnom predavanju, srednjoškolci i srednjoškolke imat će priliku detaljnije upoznati proces profesionalnog razvoja te saznati više o vještinama upravljanja karijerom. Posebna pažnja bit će usmjerena na praktične tehnike i alate koji mogu olakšati donošenje informiranih odluka, osiguravajući pritom da odabrani studij i budući profesionalni razvoj bude usklađen s osobnim vrijednostima, interesima, kompetencijama i dugoročnim ciljevima.
Mjesto održavanja	Platforma Zoom, poveznica će biti poslana nakon prijave

Izvoditelj(i)	Paula Bogović, Duška Car Drljača
Institucija	UZOR
Naslov aktivnosti	Njeguimo otpornost
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građani različite dobi
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	potrebna, na skloniste@udruga-uzor-rijeka.hr
Maksimalni broj sudionika	10
Datum	17.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	Grupa podrške namijenjena korisnicama, uključenim u Udrugu UZOR, s prethodnim iskustvom izloženosti nasilju. Usmjerena je na međusobnu podršku i osnaživanje s ciljem njegovanja vlastite otpornosti na svakodnevne stresne situacije i izazove sa kojima se susreću. Korištenje emocija kao snage, uz primjenu djelotvornih tehnika za ublažavanje stresa doprinosi izgradnji i održavanju otpornosti, razvoju fleksibilnosti i kapaciteta da se nosimo sa zahtjevima izazovnih životnih situacija.
Mjesto održavanja	Udruga UZOR Blaža Polića 2, Rijeka

Izvoditelj(i)	Morena Damijanjević
Institucija	Dječji vrtić Girice, Cres
Naslov aktivnosti	Kako ukrotiti ekrane?
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	otvorena
Najava	Potrebna, na 091-5652200; mdamijanjevic@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	17.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	Čovjek današnjice pred ekranima provede veći dio svog dana. Predškolska djeca ne zaobilaze ovaj trend. Prvi susret s ekranima ostvaruju unutar svoje obitelji opažajući odrasle, zajedno s njima ili samostalno koristeći ekrane. Suvremena istraživanja o utjecajima ekrana na razvoj djece donose nova saznanja naglašavajući važnost postavljanja nadzora nad korištenjem ekrana u ranoj i predškolskoj dobi. Uočavaju se negativne posljedice korištenja ekrana na sam razvoj djece, ali i na odnos koji roditelj ostvaruje sa svojim djetetom. Tijekom radionice roditelji će promišljati o štetnosti i dobiti korištenja ekrana, o utjecaju korištenja ekrana bez roditeljskog nadzora i kontrole na razvoj djece te o strategijama za uspostavljanje kontrole nad ekranima u svojoj obitelji.
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Girice Šetalište 20. travnja 52 i 54, Cres

Izvoditelj(i)	Ana Đorić
Institucija	Dječji vrtić Čavlić
Naslov aktivnosti	Agresivnost, disciplina i granice
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na cavlic.psiholog@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	17.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	Agresivnost je normalna i česta pojava u dječjoj dobi. Iako sama po sebi može biti zahtjevna za roditelje, dodatni izazov nastane kada ona postane pretjerana ili kada roditelji više ne znaju što učiniti. U namjeri da pruže najbolje svojoj djeci, često se roditelji pribojavaju postaviti granice i uvesti disciplinu u odgoj, ili pak to čine u prevelikoj mjeri. Na ovom predavanju, upoznat ćemo se s najčešćim agresivnim ponašanjima u vrtićkoj dobi, te razgovarati o tome na koji način postaviti jasne granice i održati disciplinu, uvažavajući pritom sve aspekte važne za pozitivan razvoj djece i održavanje kvalitetnog odnosa roditelja i djeteta.
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Čavlić Čavja 49, Čavle

Izvoditelj(i)	Ana Morić Barbaroša
Institucija	Ima veze - obrt za psihoterapiju
Naslov aktivnosti	Nevidljive strane trudnoće i roditeljstva: mentalno zdravlje u fokusu
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna na imaveze1@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	17.02.2025.
Vrijeme	17:30 sati
Sažetak	Trudnoća i roditeljstvo donose niz promjena koje duboko utječu na pojedinca. Društvo ima tendenciju idealizirati ova iskustva, što osobama koje ih prolaze na drugačiji način, stvara stalno pitanje: je li ovo što mi se događa normalno? Predavanje istražuje često zanemarene aspekte trudnoće i roditeljstva, s fokusom na mentalno zdravlje roditelja. Trudnoća i roditeljstvo nisu samo fizičke i logističke promjene, već duboko emocionalni i psihološki procesi koji mogu donijeti i izazove poput anksioznosti, depresije, nesigurnosti, teškoća u odnosima i promjena u samopoštovanju. Pridružite nam se kako bismo otvorili prostor za teme koje su prečesto prepuštene tišini.
Mjesto održavanja	On-line: poveznica će biti poslana nakon prijave

Izvoditelj(i)	Elizabeta Galić-Papić, Ante Papić
Institucija	Dom učenika Sušak
Naslov aktivnosti	Kako ljubav nastaje? Zašto nestaje? I ako je ljubav nestala, je li to bila ljubav?
Vrsta aktivnosti	Debata / diskusija
Namijenjena	Djeci srednješškolskog uzrasta i studentima
Ciljna skupina	otvorena
Najava	Potrebna na 099-2148999 ili elizabetagp@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	17.02.2025.
Vrijeme	20:30 sati
Sažetak	<p>Ljubav je snažna, dojmljiva, opojna, moćna sila, koja neodoljivo privlači i zanosi, nadahnjuje za mnoge velike i lijepe stvari, no nije imuna i na dražesne i neshvatljive „gluposti“ i djetinjarije. Ljubav nas mijenja, pokreće, osnažuje.</p> <p>Ljubav se može pojaviti na mnoštvo različitih načina, na toliko različitih mjesta i u bezbrojnim čudnim okolnostima. Može se pojaviti niotkuda, zarekne te i zbuni. Ljubav kao sve drugo što vrijedi u životu, traži iskreno ulaganje, trud, prihvaćenje i kompromis.</p> <p>I zašto onda neke „ljubavi“ polako zamiru, nestaju, prestaju? Zašto nema strpljenja i povjerenja?</p> <p>Kroz diskusiju će voditelji poticati sudionike na razgovor o ljubavi, stavovima i mišljenjima.</p>
Mjesto održavanja	Dom učenika Sušak, mala društvena prostorija Draga Gervaisa 34, Rijeka



Izvoditelj(i)	Melita Seršić, Kristina Kleva
Institucija	Hrvatski zavod za zapošljavanje
Naslov aktivnosti	Dan otvorenih vrata Centra za informiranje i savjetovanje o karijeri
Vrsta aktivnosti	Dan(i) otvorenih vrata
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	08:00 sati
Sažetak	<p>Centar za informiranje i savjetovanje o karijeri (CISOK) je izdvojena jedinica Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, a njegovo ključno obilježje je dostupnost informacija i usluga iz područja razvoja karijere najširim skupinama građana, a posebno učenicima, studentima te NEET (Not in Education, Employment, or Training) skupini mladih. Prostor CISOK-a se nalazi na adresi Milana Smokvine Tvrdog 6 u Rijeci, a namijenjen je provedbi individualnog te grupnog karijernog informiranja i savjetovanja, kao i pružanju tehničke podrške na računalima, poput prijave vaučera za obrazovanje i pisanja životopisa.</p> <p>Zanima Vas kako izgleda prostor CISOK-a i želite saznati više o uslugama koje nudimo? Pridružite nam se na Danu otvorenih vrata CISOK-a u periodu od 8 do 15 sati (uobičajno radno vrijeme od ponedjeljka do petka).</p>
Mjesto održavanja	Centar za informiranje i savjetovanje o karijeri Milana Smokvine Tvrdog 6, Rijeka

Izvoditelj(i)	Sandra Andabaka, Anja Belečić
Institucija	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji
Naslov aktivnosti	Dva svijeta
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	22
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	08:00
Sažetak	Uspostavljanje odnosa i komunikacija s drugim osobama u virtualnom okruženju sastavni je dio digitalnog doba. Predstavljanje vlastitoga ja u digitalnoj sferi vodi ka oblikovanju identiteta koji nužno ne odgovara „realnom ja“. Kroz radioničke aktivnosti ćemo potaknuti učenike na usporedbu i vrednovanje kvalitete odnosa u realnom i virtualnom okruženju i unapređivanje odnosa u realnom svijetu kao i dati priliku učenicima da lakše prepoznaju važne odnose koji čine njihovu socijalnu mrežu i poučiti ih o važnosti međuljudskih odnosa te značaju vještine njihovog održavanja. Također ćemo pokušati pronaći odgovor na jedno od ključnih pitanja koje donose koncepcije virtualnih svjetova: Tko smo mi kad smo priključeni na mrežu ?
Mjesto održavanja	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić Drage Gervaisa 2, Matulji

Izvoditelj(i)	Ana Đorić
Institucija	Dječji vrtić Čavlić
Naslov aktivnosti	Čudovišni razbijači straha
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci predškolskog uzrasta
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	Potrebna na cavlic.psiholog@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	9:30 sati
Sažetak	Specifični strahovi i anksioznost prisutni već od najranije dobi. No, iako prisutni, često kod djece izostaje razumijevanje vlastitih osjećaja, te popratnih misli i tjelesnih senzacija. Kod djece se zbiva nešto čudnovato, što oni još uvijek ne razumiju niti znaju pojasniti. Kako bi naučili ovladati svojim strahovima i anksioznošću, djeci će se na slikoviti način osvijestiti važnost razumijevanja unutarnjih procesa i podučiti ih određenim tehnikama samoregulacije i suočavanja s neugodnim osjećajima. Radionica je namijenjena predškolarcima.
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Čavlić Čavja 49, Čavle

Izvoditelj(i)	Ivona Topić Rački
Institucija	Centar za pružanje usluga u zajednici Delnice
Naslov aktivnosti	Mozak u akciji
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Umirovljenicima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	12
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	10:00 sati
Sažetak	Mozak, kao najvažniji organ u ljudskome tijelu, zadužen je za funkcioniranje svih drugih organa, ali i za ljudsku sposobnost promišljanja, pamćenja, doživljavanja, učenja i još mnoštvo drugih funkcija. Starenjem tijela slabe i sposobnosti našega mozga da obrađuje informacije iz svoje okoline, a povećava se i opasnost od razvoja demencije. Kognitivne vježbe mogu uvelike pomoći u očuvanju dobre kondicije našega mozga. Istraživanja su pokazala da se svaki put kada se nečega prisjetimo ili imamo novu misao stvara nova veza u mozgu. Stoga je važno održavati mozak u formi. Slijedom navedenoga, tijekom ove radionice ljudi starije životne dobi imat će priliku sudjelovati u treningu za jačanje kognitivnih sposobnosti, rješavajući različite tipove zadataka raspoređene po punktovima.
Mjesto održavanja	Centar za pružanje usluga u zajednici Delnice Kuti 6, Delnice

Izvoditelj(i)	Ljiljana Bubnić, Sanja Mišović Kalanj
Institucija	Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Opatija
Naslov aktivnosti	Prevladajmo problem zajedno
Vrsta aktivnosti	Dan(i) otvorenih vrata
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	12:00 sati
Sažetak	Psiholog u Hrvatskom zavodu za socijalni rad, zajedno sa ostalim stručnim radnicima, pruža podršku i pomoć djeci, mladima i obiteljima u različitim životnim izazovima i krizama. Posao psihologa obuhvaća niz aktivnosti koje su usmjerene na unaprijeđenje mentalnog zdravlja i dobrobiti korisnika. Cilj ove aktivnosti je približiti djelatnost i rad psihologa u okviru Hrvatskog zavoda za socijalni rad lokalnoj i široj zajednici. U sklopu ove aktivnosti, zainteresiranim građanima pružit će se informacije o vrsti i sadržaju usluga, pomoći i podršci koje mogu potražiti i dobiti u HZSR.
Mjesto održavanja	Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Opatija, Nova zgrada Stubište Barednine 10/1, 51410 Opatija

Izvoditelj(i)	Rosanda Pahljina-Reinić, Gabrijela Kovačević, Emma Milanović
Institucija	Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju
Naslov aktivnosti	Krajnje je vrijeme za ovu radionicu!
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednješkolškog uzrasta
Ciljna skupina	zatvorena (unaprijed je definirana i ne uključuje sudjelovanje drugih zainteresiranih)
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	12:25 sati
Sažetak	<p>Odgađanje učenja do zadnjeg trenutka? „Zapinjanje“ na mobitelu pored otvorene knjige? Osjećaj anksioznosti pri samom pogledu na količinu gradiva?</p> <p>Sve su ovo situacije koje barem ponekad zadese veći dio učeničke populacije, a dio su šireg problema kojeg nazivamo akademska prokrastinacija. Iako vrlo normalizirana, ona se uvelike odražava na školski uspjeh i dobrobit.</p> <p>Stoga će učenici u sklopu ove radionice naučiti kako akademska prokrastinacija može izgledati, kako nastaje te kako si mogu pomoći kroz tehnike terapije prihvatanja i posvećenosti. Osvijestit će vlastite vrijednosti i naučiti planirati ciljeve koji su u skladu s njima kako bi smanjili vjerojatnost akademskog prokrastiniranja.</p>
Mjesto održavanja	Prirodoslovna i grafička škola Rijeka Vukovarska ul. 58, Rijeka

Izvoditelj(i)	Nina Radović, Lidija Nekić
Institucija	Dječji vrtić Rijeka
Naslov aktivnosti	Inkluzija djece s teškoćama u dječjem vrtiću - uloga odgajatelja
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	zaposlenicima Dječjeg vrtića Rijeka
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na nina.radovic@rivrtici.hr
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	14:00 sati
Sažetak	<p>Broj djece s teškoćama u razvoju sve više je u porastu te su i izazovi s kojima se suočavaju odgojno-obrazovni djelatnici u predškolskom sustavu složeniji. Inkluzija je proces koji zahtijeva planiranje, provedbu i praćenje odgojno-obrazovnog procesa te uključivanje odgojitelja i ostalih dionika u vrtićkom okruženju. Pretpostavka je da svako dijete može biti uspješno ukoliko mu se osigura primjerena razina podrške za razvoj i učenje, aktivno sudjelovanje i interakciju s drugom djecom.</p> <p>Na radionici će se sudionici upoznati sa specifičnostima rada s djecom s teškoćama u razvoju te razviti stručne kompetencije za rad u inkluzivnom okruženju.</p>
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Maestral, Kozala 47a, Rijeka

Izvoditelj(i)	Zoran Sušanj, Sanja Smojver Ažić, Tamara Martinac Dorčić, Nikoleta Zubić, Maša Cek, Silvija Šikić, Ana Jantolek, Ivana Blašković, Veronika Kostrenčić, Sandra Nuždić
Institucija	Sveučilišni savjetovanišni centar - Sveučilište u Rijeci
Naslov aktivnosti	SSC Cafe - Dan otvorenih vrata Sveučilišnog savjetovanišnog centra
Vrsta aktivnosti	Dan(i) otvorenih vrata
Namijenjena	Studentima, Građanima različite dobi
Ciljna skupina	otvorena
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	14:00-16:00 sati
Sažetak	<p>Već dugi niz godina Sveučilišni savjetovanišni centar djeluje kao podrška studentima i studenticama Sveučilišta u Rijeci. Kroz svoje tri sastavnice – Psihološko savjetovanište, Savjetovanište za akademsku prilagodbu te Savjetovanište za profesionalno usmjeravanje i razvoj karijere pruža raspon besplatnih usluga studentima i studenticama kroz period studiranja, od prilagodbe na studij te novo okruženje i ostale izazove života/studiranja do profesionalnog usmjeravanja.</p> <p>Dodite i u opuštenu atmosferu upoznajte naše prostor i sastavnice SSC-a. Porazgovarajte s našim timom uz kavu, saznajte kako možemo pomoći vama ili nekome u vašoj okolini!</p> <p>Radujemo se vašem dolasku!</p>
Mjesto održavanja	Građevinski fakultet u Rijeci - Sveučilišni savjetovanišni centar (1. kat) Ulica Radmile Matejčić 3, Rijeka

Izvoditelj(i)	Ankica Banduka
Institucija	Osnovna škola Čavle
Naslov aktivnosti	Komunikacija s adolescentima
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	60
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	<p>Adolescencija je razvojno razdoblje prijelaza iz djetinjstva u odraslu dob u kojem su često dijete i njegova okolina „izbačeni su iz ravnoteže”. S jedne strane dijete ima potrebu za roditeljem i njegovim vodstvom, a s druge strane teži autonomiji i samostalnosti.</p> <p>U predavanju će roditelji dobiti osnovne informacije o neurološkom sazrijevanju mozga, rizičnim faktorima te važnosti asertivne komunikacije.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Čavle Čavja 47, Čavle

Izvoditelj(i)	Maša Komadina
Institucija	Udruga UZOR
Naslov aktivnosti	Mitovi i legende o mentalnom zdravlju
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednjoškolskog uzrasta, Studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna na mladi@udruga-uzor-rijeka.hr
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	Što je za tebe mentalno zdravlje? Kako brineš o njemu? Misliš li uopće da o mentalnom zdravlju trebamo brinuti uvijek ili samo onda kad kad s njim imamo poteškoća? Često se susrećemo s pogrešnim vjerovanjima o mentalnom zdravlju, o osobama s teškoćama mentalnog zdravlja, o traženju stručne pomoći ili o odlascima kod psihologa i psihoterapeuta. Ako te zanima saznati zašto je važno tražiti podršku kad se osjećaš loše i kako to možeš učiniti, što uopće znači biti mentalno zdrav i kako možemo doprinijeti stvaranju okruženja u kojem se mentalno zdravlje shvaća ozbiljno i bez stigme - pridruži nam se na ovoj radionici! Zajedno ćemo razbiti mitove, podržati se i stvoriti sigurno okruženje za razgovor o nečemu što je bitno za svakog od nas, te podijeliti korisne informacije.
Mjesto održavanja	Udruga UZOR Blaža Polića 2, 1. kat, Rijeka

Izvoditelj(i)	Patricija Kuljanić
Institucija	Dječji vrtić Cvrčak, Mali Lošinj
Naslov aktivnosti	Disciplina bez problema - od toga straha nema
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	<p>Mnogi roditelji imaju poteškoća s postavljanjem granica u odgoju djece, no postavljanjem granica i određenih pravila djeca uče prepoznati svoje porive i što ih izaziva, uviđaju posljedice svojih ponašanja i razvijaju samokontrolu. Također, postavljanje granica vodi smanjenju nepoželjnih ponašanja te služi jačanju odnosa između roditelja i djeteta.</p> <p>Na predavanju će se razgovarati o tome što možemo očekivati od djece ovisno o njihovoj razvojnoj dobi i definirat će se što su granice i kako ih postaviti. Govorit će se i o razlikama između postavljanja granica i određivanja kazne. Nadalje, roditelji će biti upoznati s time na koji način primjereno reagirati u različitim situacijama te kako razvijati koregulaciju roditelja i djeteta.</p>
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Cvrčak Mali Lošinj Omladinska 14, Mali Lošinj

Izvoditelj(i)	Sonja Pribela-Hodap
Institucija	Dječji vrtić Viškovo
Naslov aktivnosti	Kako obitelj i vrtić mogu povećati psihološku otpornost djece
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima, odgojiteljima predškolske djece
Ciljna skupina	otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	Svako dijete tijekom svog odrastanja susreće se s različitim preprekama i izazovima. Iako odrasli nastoje zaštititi djecu, nažalost ne mogu ih zaštititi od svih teških trenutaka. Psihološka otpornost može se definirati kao osobna snaga za suočavanje s izazovima. Nije urođena karakteristika već je možemo naučiti i razvijati, a istraživanja su pokazala da na razvoj ove sposobnosti možemo djelovati već od najranije dobi. Na predavanju ćemo govoriti o zaštitnim faktorima koji pomažu u razvijanju otpornosti te kako obitelj i vrtić mogu povećati psihološku otpornost kod djeteta.
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Viškovo Vozišće 19D, Viškovo

Izvoditelj(i)	Aleksandra Vivoda, Mirjana Jurica, Sanda Šoić
Institucija	Osnovna škola Zamet, Rijeka
Naslov aktivnosti	Što radi tajna / stručna služba u školi?
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima, učenicima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	potrebna na: strucna.sluzba@os-zamet-ri.skole.hr
Maksimalni broj sudionika	25
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	Stručne suradnice škole pedagoginja Mirjana Jurica, psihologinja Aleksandra Vivoda i socijalna pedagoginja Sanda Šoić upoznati će roditelje i učitelje sa svojim radom: izrada godišnjeg plana i programa, kako se provodi savjetodavni rad, posredovanje u vršnjačkim sukobima, upisni postupak u 1. razred osnovne škole i upisni postupak u 1. razred srednje škole, profesionalna orijentacija učenika, rad s pripravnicima, preventivni programi, rad s djecom s posebnim potrebama, zdravstvena i socijalna zaštita učenika, predavanja i radionice za djecu i roditelje, suradnja s vanjskim ustanovama, vođenje pedagoške dokumentacije, rad s učiteljima i stručnim organima škole, odjel za djecu s organski uvjetovanim poremećajima u ponašanju, stručno usavršavanje i ostalim poslovima. Navest će specifičnosti rada u OŠ Zamet te u opuštenoj atmosferi odgovarati na njihova pitanja. Dobrodošli su i roditelji budućih prvaša.
Mjesto održavanja	OŠ Zamet Bože Vidasa 12, Rijeka

Izvoditelj(i)	Matea Gregov
Institucija	Dječji vrtić Rijeka
Naslov aktivnosti	Kako izbjeći profesionalno sagorijevanje?
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Odgojiteljima DV Rijeka (CPO Zamet)
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	Potrebna na https://forms.gle/wgAjWdqGD36zFU5K8
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	17:15 sati
Sažetak	Dugotrajna izloženost emocionalnim i interpersonalnim stresorima na radnom mjestu dovodi do profesionalnog sagorijevanja. Posao odgojitelja uključuje svakodnevnu interakciju s djecom, roditeljima i kolegama što može dovesti do emocionalne iscrpljenosti. Uslijed izloženosti stresorima može se razviti osjećaj ravnodušnosti i bezosjećajnosti te smanjen osjećaj postignuća i kompetencija. Profesionalno sagorijevanje predstavlja neuspjeh u strategijama suočavanja sa stresorima. Cilj radionice je osnažiti odgojitelje u nošenju sa stresorima na radnom mjestu. Na ovoj radionici odgojitelji će naučiti prepoznati profesionalno sagorijevanje, usvojiti će strategije nošenja sa stresom te će kroz aktivnosti osvijestiti resurse koje imaju za nošenje sa stresom.
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Zamet Bože Vidasa 12a, Rijeka

Izvoditelj(i)	Josipa Kuretić, Natali Protulipac
Institucija	Dječji vrtić Rijeka
Naslov aktivnosti	Mindfulness - zagrljaj sebi
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	odgajateljima Dječjeg vrtića Rijeka
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na https://forms.gle/i5hbMHrmUaF4GV278
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	17:15 sati
Sažetak	Mindfulness je aktivan proces koji uključuje usmjerenu pažnju, primjećivanje, neprosuđivanje, prihvaćanje, približavanje svim iskustvima, ugodnim i neugodnim, u sadašnjem trenutku oko sebe i u sebi. Brojne su dobrobiti prakticiranja mindfulnessa: utječe na izvršne funkcije, učenje, fizičko zdravlje, mentalno zdravlje i blagostanje. Ciljevi ove radionice su: ući u svijet mindfulnessa i otkriti pozitivne učinke prakticiranja mindfulnessa, osvijestiti važnost i potrebu svakodnevne brige o sebi, razvijati svijest o sebi (vlastitim emocijama, mislima, potrebama), vježbati primjenu različitih mindfulness tehnika opuštanja, otpuštanja stresa i napetosti. Molimo sudionike da sa sobom ponesu prostirke, dekiću ili jastučić i udobno se obuku.
Mjesto održavanja	PPO Turnić Antuna Kosića Rika 7, Rijeka

Izvoditelj(i)	Tanja Stanić Marčelja
Institucija	Ustanova ASK RI
Naslov aktivnosti	Geštalt terapija u radu s mladima
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeca srednješkolskog uzrasta, Roditelji
Ciljna skupina	otvorena
Najava	Potrebna na ask.tanjastanic@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	10
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	18:00 sati
Sažetak	<p>Geštalt terapija usmjerena je na osvještavanje osjećaja, potreba i ponašanja s naglaskom na trenutak „ovdje i sada“. Roditeljima omogućuje bolje razumijevanje emocionalnog svijeta adolescenata, dok mladima pruža alate za izražavanje sebe i nošenje s pritiscima okoline.</p> <p>Radionica je osmišljena kao interaktivno iskustvo namijenjeno srednjoškolcima i njihovim roditeljima s ciljem poboljšanja međusobnog razumijevanja i komunikacije kako bi se lakše nosili s izazovima adolescencije i svakodnevnog života.</p> <p>Ova radionica nudi siguran prostor za učenje i dijalog, kroz koji ćete dobiti alate za jačanje obiteljskih odnosa, razumijevanje potreba svojih tinejdžera i unaprjeđenje emocionalnog zdravlja svih sudionika.</p>
Mjesto održavanja	Ustanova ASK RI Moše Albaharija 2, Rijeka

Izvoditelj(i)	Tamara Žakula
Institucija	Dječja kuća
Naslov aktivnosti	Visoko osjetljiva djeca - kako ih prepoznati, razumjeti i podržati?
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna putem online obrasca https://forms.gle/1StujWf6BUCfPG2Y8
Maksimalni broj sudionika	80
Datum	18.02.2025.
Vrijeme	18:00 sati
Sažetak	Visoko osjetljiva djeca vrlo su senzibilna, intuitivna, mudra i empatična. Njihova osjetila su poput finog radara koji im omogućava da intenzivno i duboko upijaju sve što se događa oko njih, pa ono što drugoj djeci ne smeta, oni doživljavaju snažno. Zbog jake intuicije i visoke razine empatije, mogu biti duboko pogođeni tuđim emocijama i iskustvima. Prema istraživanju Elaine Aron, visoko osjetljiva djeca čine 15% do 20% dječje populacije od čega je 70% introvertirano, a 30% ekstrovertirano. Za roditelje, kao i za stručnjake koji rade s djecom, visoko osjetljivo dijete može biti velik izazov. Zato je važno da što ranije prepoznaju ovu osobinu jer se tada lakše mogu nositi sa svakodnevnim izazovima, a djetetu mogu pružiti razumijevanje, podršku i vodstvo.
Mjesto održavanja	Dječja kuća (prostor Kontejnera), 4. kat Ul Viktora Cara Emina 1A, Rijeka



3 dan

19. veljače 2025. Srijeda

08.30- 15.30	<p>Konferencija Psihologija za poslodavce Sveučilišni tehnološki park SteprRi Sveučilišta u Rijeci, Radmile Matejčić 10, Rijeka</p> <p>Tijana Debelić: Upravlajte emocijama, unaprijedite rezultate: Snaga mindfulnessa u poslovanju Ani Cvjetović i Anamaria Blažić: Kako edukacijom promijeniti stav prema mentalnom zdravlju? Hrvoje Gligora: Dijete u nama na radnom mjestu Nevena Tolanov: Izazovi poslodavaca u procjeni emocionalne kompetentnosti zaposlenika Barbara Marot: Psssst... Emocije o kojima lideri ne pričaju Vanja Prvulović: Stres i otpornosti lidera Jasna Justinić Pakrac i Maja Josipovski Jakus: Kad uspješni sumnjaju u sebe: kako prepoznati i smanjiti negativne učinke sindroma uljeza Alen Marot i Tijan J. Cvetković: Inovativne metode za razumijevanje zadovoljstva: Organizacijska klima kao poluga uspjeha Roberto Levak: Primjena psihologije u digitalnom marketingu: Kako potaknuti emocije kod kupaca Bernard Šešo i Karmen Vučetić: Zapošljavanje osoba s invaliditetom - kako, kada, gdje i zašto? Emocionalno poslovni World caffe – Vođeni razgovori na bitne teme, prilika za uključene sudionika i razmjenu mišljenja</p>
-----------------	--

Za detalje programa kliknite na donju ilustraciju.



Izvoditelj(i)	Orjana Marušić Štimac, Klara Stojaković
Institucija	Osnovna škola Nikola Tesla, Rijeka
Naslov aktivnosti	Osjećaji i ja
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	25
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	09:00 sati
Sažetak	Kako bi se što uspješnije integrirali u svoje socijalno okruženje, važno je poznavati svoje i osjećaje drugih. Osjećaje izražavano verbalnim i neverbalnim načinima. Ponekad nam nije lako prepoznati niti svoje ni tuđe osjećaje. Osim toga, osjećaji snažno utječu na našu učinkovitost u svim područjima našega života te slijedom toga na školski uspjeh. Kako u tome biti uspješniji pokušat ćemo naučiti kroz razgovor i radioničke aktivnosti.
Mjesto održavanja	Osnovna škola Nikola Tesla, školska knjižnica Trg Ivana Klobučarića 1, Rijeka

Izvoditelj(i)	Tanja Perić
Institucija	Hrvatski zavod za socijalni rad Područni ured Cres – Lošinj
Naslov aktivnosti	Sva lica stresa
Vrsta aktivnosti	Okrugli stol
Namijenjena	Djelatnicima Područnog ureda Cres – Lošinj
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	12
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	09:00 sati
Sažetak	Stres definiramo kao skup fizičkih i psihičkih promjena koje nastaju u organizmu kada vanjski i unutarnji čimbenici remete fiziološku ravnotežu organizma koja je nužna za normalno održavanje života. Značajan dio života suvremenog čovjeka odnosi se na njegov posao i kvalitetu profesionalnog funkcioniranja. Zadovoljstvo poslom, profesionalni uspjeh i mogućnost napredovanja mogu se pozitivno odraziti i na opću kvalitetu života. Stres na radnom mjestu uzrokuje niz problema i poremećaja u radnom procesu te zdravstvenom stanju, psihološkom i socijalnom funkcioniranju radnika. Stoga je opravdano tražiti načine učinkovitog rješavanja posljedica stresa koje uzrokuje te povećati psihološku otpornost pojedinca kroz usvajanje različitih vještina samopomoći.
Mjesto održavanja	Hrvatski zavod za socijalni rad , Područni ured Cres - Lošinj Braće Vidulića 8. Mali Lošinj

Izvoditelj(i)	Natalija Marković, Melita Seršić
Institucija	Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područna služba Rijeka
Naslov aktivnosti	Oснаživanje i priprema za razgovor s poslodavcem
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	12
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	09:00 sati
Sažetak	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, pripremu za razgovor za posao, pogodnostima pri zapošljavanju, kako se ne bi osjećali nesigurno i nemoćno u ostvarivanju vlastitih profesionalnih ciljeva. Osobama s invaliditetom nastojat će se pobuditi interes za konkretne metode i tehnike traženja posla u promjenjivim uvjetima tržišta rada, odnosno kako adekvatno predstaviti poslodavcu svoje potencijale, te kako koristiti mogućnosti cjeloživotnog obrazovanja kroz obrazovne mjere/vaučere za obrazovanje Hrvatskog zavoda za zapošljavanje.
Mjesto održavanja	Centar za informiranje i savjetovanje o karijeri - CISOK Milana Smokvine Tvrdog 6, Rijeka

Izvoditelj(i)	Nina Radović, Eliana Čavrak Tomac
Institucija	Dječji vrtić Rijeka
Naslov aktivnosti	Kako postati i ostati psihološki otporan
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Zaposlenicima Dječjeg vrtića Rijeka
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na nina.radovic@rivrtici.hr
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	09:00 sati
Sažetak	Svi mi tijekom života prolazimo kroz izazovne i teške trenutke, ali se različito s njima nosimo. Svi se želimo dobro nositi sa stresnim životnim situacijama i promjenama, svi želimo biti psihološki otporni. Psihološka otpornost je nošenje sa stresom i oporavak od traumatičnih i teških događaja. To je proces dobrog prilagođavanja teškim okolnostima, traumama, tragedijama, prijetnjama i značajnim izvorima stresa. Otpornost uključuje misli i ponašanja koje svatko može naučiti i razviti tijekom života. Cilj ove radionice je upoznati sudionike s tehnikama koje će im pomoći izgraditi psihološku otpornost i uspješno se prilagoditi životnim teškoćama.
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Maestral Kozala 47a, Rijeka

Izvoditelj(i)	Matea Mrakovčić Kosić
Institucija	Osnovna škola Malinska-Dubašnica
Naslov aktivnosti	Kako vježbati sreću?
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	09:20 sati
Sažetak	<p>Sreća ili radost jedna je od primarnih emocija kod ljudi, predstavlja ugodnu i intenzivnu emociju koja se veže uz nešto pozitivno, veselo, lijepo i ugodno. Svi žele biti sretni! Prepoznavanje emocija kod sebe i drugih, upravljanje emocijama, samomotiviranje i razumijevanje emocija doprinosi razvijanju socio-emocionalnih vještina koje želimo razviti kod djece. Dijete sa razvijenim socio-emocionalnim vještinama lakše se nosi sa izazovima i stresnim situacijama u kojima se nađe.</p> <p>Sreća može doprinijeti kreativnosti, sigurnosti, slobodi, prijateljstvu, boljim odnosima s vršnjacima. Sreća je nešto o čemu možemo razmišljati, razgovarati, primijetiti kod drugih, osvijestiti i vježbati. Kako biti sretan i što nam se tada događa saznat će osnovnoškolci u jednoj veseloj radionici.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Malinska-Dubašnica Stipkino 7, Malinska

Izvoditelj(i)	Branka Sepčić
Institucija	Hrvatski zavod za socijalni rad Područni ured Cres – Lošinj
Naslov aktivnosti	RUŽA VJETROVA mentalnog zdravlja pomagačkih zanimanja
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djelatnicima HZSR Područnog ureda Cres – Lošinj
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	12
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	11:00 sati
Sažetak	<p>S obzirom na prirodu posla, profesionalni pomagači susreću se s mnogobrojnim izazovnim situacijama, koje posljedično mogu negativno utjecati na njihovo mentalno zdravlje.</p> <p>Zaštiti i mjerama očuvanja mentalnog zdravlja profesionalnih pomagača ne posvećuje se dovoljno pažnje, što se prepoznaje u nedostatku kvalitetnih i svima dostupnih sustava pomoći. Ti sustavi pripremili bi ih za budući rad te pratili tijekom profesionalnog rada, pružajući im kontinuiranu podršku za razvoj kompetencija i strategija za očuvanje mentalnog zdravlja.</p>
Mjesto održavanja	Hrvatski zavod za socijalni rad Područni ured Cres - Lošinj Braće Vidulića 8. Mali Lošinj

Izvoditelj(i)	Andrea Vucelić, Petra Tamarut, Leonila Marač
Institucija	Gimnazija Andrije Mohorovičića Rijeka
Naslov aktivnosti	„A“ kao anksioznost...
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Učenicima Gimnazije Andrije Mohorovičića Rijeka
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na andrea.vucelic@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	18
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	12:25 sati
Sažetak	<p>U današnje vrijeme dosta često upotrebljavamo termin anksioznost, no znamo li što je to anksioznost i znamo li prepoznati simptome? Javni nastupi, provjere znanja, iščekivanje važnih vijesti... različite su situacije u kojima pojedinci mogu doživljavati anksioznost. Stanje koje se obično javlja u situacijama koje doživljavamo kao potencijalno prijetećima ili zabrinjavajućima, koje percipiramo kao da ih ne možemo kontrolirati ili predvidjeti.</p> <p>Cilj ove radionice je razumijevanje anksioznosti kao stanja koje nas može obuzeti u različitim aspektima života, razumijevanje uloge i svrhe, kao i razlikovanje anksioznosti od anksioznih poremećaja. Radionica je također usmjerena na upoznavanje i primjenu tehnika koje mogu pomoći u ublažavanju i kontroliranju anksioznosti.</p>
Mjesto održavanja	Gimnazija Andrije Mohorovičića Rijeka Ulica Frana Kurelca 1

Izvoditelj(i)	Melita Perić, Zorica Janković
Institucija	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka
Naslov aktivnosti	Nasilje iz "zasjede" - prevencija nasilja među mladima
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednjoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	25
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	13:15 sati
Sažetak	<p>Međuvršnjačko nasilje u školskoj okolini, manifestira se na različite načine. Nasilje se događa u školi, ali i putem do škole. Niti jedna osoba se ne rađa kao nasilnik, ali mnogi čimbenici utječu na pojavu nasilničkog ponašanja. Jedan od faktora je temperament, ali i utjecaj okoline (obiteljska atmosfera, školska, mediji). Nasilje je antisocijalno te mu se tako i treba pristupiti kako bismo mogli preventivno djelovati.</p> <p>Na radionici će se učenike osvijestiti o činjenici kako često neizravnim putem uzimajući preveliku slobodu i nepromišljeno izražavajući svoja nezadovoljstva možemo povrijediti druge. Radionica će omogućiti razvoj empatije i prosocijalno ponašanje među učenicima.</p>
Mjesto održavanja	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka Ivana Filipovića 2, Rijeka

Izvoditelj(i)	Sanja Tatalović Vorkapić, Renata Čepić, Ivana Pauletić Delić
Institucija	Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci
Naslov aktivnosti	Program cjeloživotnog učenja Mentalno zdravlje i dobrobit u odgoju i obrazovanju
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje na hibridan način
Namijenjena	Studentima, odgajateljima, učiteljima, stručni suradnicima dječjih vrtića i osnovnih škola
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	70
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	14:00 sati
Sažetak	Dobrobit i mentalno zdravlje u odgoju i obrazovanju danas je važno nego ikad prije, uslijed postojećih izazova suvremenog života, te je ključno voditi sustavnu brigu o djeci, mladima, te odgojiteljima i učiteljima. Postojeći program cjeloživotnog učenja, koji je ujedno i sastavni dio studijskog programa kao program mikrokvalifikacije na Učiteljskom fakultetu u Rijeci, naziva: Mentalno zdravlje i dobrobit u odgoju i obrazovanju, nastoji adekvatno odgovoriti na postojeće zahtjeve i očekivanja procesa odgoja i obrazovanja. U ovom interaktivnom izlaganju bit će prikazan program, ishodi učenja i očekivane kompetencije koje odgajatelji i učitelji stječu po završetku, te njegova primjena u dječjim vrtićima i osnovnim školama.
Mjesto održavanja	Učiteljski fakultet u Rijeci Sveučilišna avenija 6, Rijeka i POVEZNICA

Izvoditelj(i)	Dubravka-Anka Veršić, Ana Đorić, Daniela Filinić
Institucija	Centar za autizam, Udruga OKOLOnaOKOLO
Naslov aktivnosti	Autizam, roditelji, sagorijevanje...
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	otvorena
Najava	Potrebna na cza.psiholog@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	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 djeci. Svi ti izazovi utječu na kvalitetu njihova života, a u svemu tome nerijetko izostaje razumijevanja i podrške. 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.
Mjesto održavanja	Centar za autizam Rijeka Stane Vončine 1

Izvoditelj(i)	Renata Lisac
Institucija	Osnova škola Rudolfa Strohala, Lokve
Naslov aktivnosti	Razgovor o ADHD-u
Vrsta aktivnosti	Okrugli stol
Namijenjena	Roditeljima i učiteljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna na rntlisac@yahoo.com
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	<p>Roditelju je nelagodno saznanje, pa čak i sumnja da njegovo dijete ima stanovitih poteškoća. Stoga im je mnogo lakše odmaknuti se od takvih misli.</p> <p>Zapitamo li se: "Što će biti ako je dijete kratkovidno i ne dobije naočale", doći ćemo do odgovora: "Ostat će bez moguće i dostupne pomoći". Okretanjem leđa problemu on neće nestati. Stoga. razgovarajmo!</p> <p>Na našem okruglom stolu svoja će razmišljanja i iskustva podijeliti učitelji i roditelji. Također ćemo definirati temu – ADHD. Pojam označava nedostatak pažnje, hiperaktivni poremećaj. ADHD često ostaje „neprepoznat“ i netretiran u osnovnoškolskoj dobi. No, on ne nestaje, već često rađa nove probleme i umanjuje kvalitetu života čitave obitelji</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Rudolfa Strohala Školska 22, Lokve, Gorski kotar

Izvoditelj(i)	Kristina Manestar
Institucija	Savjetovalište STALNO RASTEM
Naslov aktivnosti	Suradnja škole i roditelja kao pogonsko gorivo za rast djetetova samopouzdanja
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	Dostojanstvenom komunikacijom i suradnjom škole i roditelja stvaramo stabilno i podržavajuće okruženje - ključno za razvoj samopouzdanja djeteta. Time kao najbliži i najvažniji autoriteti pružamo model ponašanja koje dijete želi oponašati te stvaramo nekonfliktnu atmosferu i prostor razumijevanja u kojem se ono osjeća sigurnije, prihvaćenije i podržano. Kada dijete zna da ima mrežu podrške kod kuće i u školi, lakše se nosi s izazovima, prepoznaje vlastite sposobnosti i vjeruje u svoje mogućnosti. Sudionicima će se predstaviti temeljni koncepti transakcijske analize (TA) i njihova praktična primjenjivost u postizanju učinkovite komunikacije autentičnih i jednakovrijednih sugovornika koja omogućuje suradnju i kvalitetan suživot svih dionika odgojno-obrazovnog procesa.
Mjesto održavanja	Osnovna škola Vladimir Nazor Crikvenica – Područna škola Dramalj

Izvoditelj(i)	Katja Borovac*, Jasna Borbelj Čeko**
Institucija	*Centar za pružanje usluga u zajednici Izvor Selce, **Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica
Naslov aktivnosti	Pametno s pametnim uređajima - digitalni svijet i mentalno zdravlje vaše djece
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna na katja.borovac@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	17:30 sati
Sažetak	Korištenje digitalnih tehnologija, osobito pametnih telefona, sastavni je dio života djece i mladih te utječe na njihov način razmišljanja, učenja i druženja. Uređaji koje nosimo na dlanu zamjenjuju mnoge alate, ali i mijenjaju način na koji doživljavamo svijet. Iako su pametni telefoni novija pojava, njihov je utjecaj na mentalno zdravlje snažan. Istraživanja pokazuju da prekomjerno korištenje društvenih mreža može uzrokovati anksioznost, depresiju i sniženo samopoštovanje te nepovoljno utjecati na koncentraciju i pamćenje. Na interaktivnom predavanju za roditelje učenika 7. i 8. razreda osnovne te 1. i 2. razreda srednje škole istražiti ćemo kako pronaći ravnotežu između virtualnog i stvarnog svijeta.
Mjesto održavanja	Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica, Mala dvorana Zidarska 4, 51260 Crikvenica

Izvoditelj(i)	Irena Križanec, Andrea Bačić-Pavat
Institucija	Udruga Sretniji grad
Naslov aktivnosti	Kad se sunce, more i igra spoje ekrani ne postoje
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	otvorena
Najava	Potrebna na savjetovalistesretnijigrad@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	17:30 sati
Sažetak	U današnjem digitalnom svijetu ekrani su postali neizbježan dio djetinjstva, ali što to znači za njihov razvoj, pažnju i emocionalno zdravlje? Ovo predavanje usmjereno je na utjecaj prekomjerne upotrebe ekrana na djecu te zašto je boravak u prirodi ključan za njihov rast i razvoj. Kroz konkretne primjere i savjete, roditelji će saznati kako uravnotežiti digitalni i stvarni svijet, potaknuti dijete na igru na otvorenom te stvoriti zdrave obiteljske navike. Predavanje je namijenjeno roditeljima učenika 1. i 2. razreda osnovne škole.
Mjesto održavanja	Osnovna škola Vladimira Nazora Vinodolska 12, Crikvenica

Izvoditelj(i)	Omer Ćorić
Institucija	Obiteljski centar Zagreb
Naslov aktivnosti	Utjecaj AI tehnologija na mentalno zdravlje
Vrsta aktivnosti	Predavanje u on-line okruženju
Namijenjena	Studentima, građanima različite dobi
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	Potrebna na ocoric@gamil.com
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	18:00 sati
Sažetak	<p>Kroz predavanje će se razmotriti ključni mehanizmi putem kojih AI utječe na mentalno zdravlje, uključujući promjene u radnom opterećenju, percepciji kontrole nad poslom i socijalnoj interakciji na radnom mjestu. Posebna pažnja posvetit će se ulozi psihološke otpornosti i samoefikasnosti u učenju AI vještina kao moderatora odnosa između usvajanja AI-ja i stresa na poslu.</p> <p>Cilj je ovog predavanja prikazati složene odnose između implementacije AI tehnologija i psihološke dobrobiti radnika, s fokusom na stres, sagorijevanje i zadovoljstvo poslom.</p>
Mjesto održavanja	On-line okruženje

Izvoditelj(i)	Mia Host, Mirela Tuhtan
Institucija	Osnovna škola "Drago Gervais" Brešca
Naslov aktivnosti	Emocionalna pismenost za cijelu obitelj
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima, građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna na mia.kovacevic11@skole.hr
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	19.02.2025.
Vrijeme	18:00 sati
Sažetak	<p>Emocije su pokretači doživljaja i ponašanja te se mogu smatrati ključnima za svekoliko ljudsko funkcioniranje. Emocionalno kompetentna djeca imaju sposobnost prepoznavanja vlastitih i tuđih emocija, dobrog kontroliranja emocionalnih doživljaja i prikladnih reakcija.</p> <p>Roditeljima će se predstaviti projekt razvoja životnih vještina važnih za uspješno nošenje s vlastitim i tuđim emocijama, sa zahtjevima odrastanja, snalaženja u obrazovnim i socijalnim situacijama, stvaranja kvalitetnih odnosa s drugima te osobnog rasta i razvoja učenika.</p> <p>Roditelje će se upoznati s aktivnostima koje mogu zajednički provesti u obitelji, s ciljem usvajanja socioemocionalnih vještina u svakodnevnom životu djece.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola "Drago Gervais" Brešca Brešca 6, Jurdani



Izvoditelj(i)	Sandra Andabaka, Anja Belečić
Institucija	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji
Naslov aktivnosti	Dva svijeta
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	22
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	08:50
Sažetak	Uspostavljanje odnosa i komunikacija s drugim osobama u virtualnom okruženju sastavni je dio digitalnog doba. Predstavljanje vlastitoga ja u digitalnoj sferi vodi ka oblikovanju identiteta koji nužno ne odgovara „realnom ja“. Kroz radioničke aktivnosti ćemo potaknuti učenike na usporedbu i vrednovanje kvalitete odnosa u realnom i virtualnom okruženju i unapređivanje odnosa u realnom svijetu kao i dati priliku učenicima da lakše prepoznaju važne odnose koji čine njihovu socijalnu mrežu i poučiti ih o važnosti međuljudskih odnosa te značaju vještine njihovog održavanja. Također ćemo pokušati pronaći odgovor na jedno od ključnih pitanja koje donose koncepcije virtualnih svjetova: Tko smo mi kad smo priključeni na mrežu ?
Mjesto održavanja	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić Drage Gervaisa 2, Matulji

Izvoditelj(i)	Anja Smajla
Institucija	Srednja waldorfska škola u Rijeci
Naslov aktivnosti	Opusti se i uživaj
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na psiholog.waldorf.rijeka@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	09:00 sati
Sažetak	<p>Mnogi kažu da je srednjoškolsko razdoblje najljepši i najbezbržiiji period u životu. No to je također period koji donosi brojne promjene, nove zahtjeve, pritiske za uspjehom u školi, nove socijalne odnose.... Sve to može biti izvor stresa. Bez obzira na uzrok, stres preplavljuje naše tijelo hormonima. Srce lupa, disanje se ubrzava, mišići su napeti. Naravno, ne možemo, niti želimo, izbjeći sve izvore stresa u našim životima, ali možemo razviti zdravije načine da na njih odgovorimo.</p> <p>Ako želite naučiti kako prepoznati stres i opustiti se pomoću tehnika relaksacije, ovo je radionica za vas. Ako ih primjenjujemo i samo nekoliko minuta dnevno tehnike relaksacije mogu nam pomoći u borbi protiv trenutnog stresa, ali i stvoriti svojevrsnu zalihu unutrašnjeg mira za sve nadolazeće stresne događaje.</p>
Mjesto održavanja	Srednja waldorfska škola Verdijeva 11, Rijeka

Izvoditelj(i)	Klaudia Segnan Bilović, Marina Katić, Maja Varžić
Institucija	Obiteljski centar, Područna služba Primorsko-goranska
Naslov aktivnosti	Roditeljstvo u balansu: Put prema sigurnoj privrženosti nakon poroda
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na klaudia.segnan-bilovic@socskrb.hr
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	10:00 sati
Sažetak	Privrženost se odnosi na povezanost između djeteta i osobe koja o djetetu najviše brine, a možemo ju prepoznati kao traženje i održavanje bliskosti s (najčešće) roditeljem. Uz to, privrženost je jedan od ključnih mehanizama preživljavanja djeteta kojim stvara emocionalnu vezu koja doprinosi djetetovom kognitivnom i emocionalnom razvoju. Cilj predavanja je pružiti vrijedne informacije i alate za stvaranje stabilnih i zdravih emocionalnih veza s novorođenčeta. Predavanje je osmišljeno kako bi Vas podržalo u procesu izgradnje sigurne privrženosti ključne za emocionalni i psihološki razvoj Vašeg djeteta. Kroz praktične savjete, znanstvene osnove i iskustva drugih roditelja, naučit ćete kako prepoznati signale svog djeteta, pri tome osluškajući i svoje potrebe.
Mjesto održavanja	Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Krk Vršanska 21 A, Krk

Izvoditelj(i)	Rosanda Pahljina-Reinić, Nermina Mehić, Irena Miletić, Ivona Tidić, Sara Žulj, Mia Đerek, Ivan Petrić
Institucija	Filozofski fakultet u Rijeci, Odsjek za psihologiju
Naslov aktivnosti	Dan otvorenih vrata Odsjeka za psihologiju
Vrsta aktivnosti	Dan(i) otvorenih vrata u On-line okruženju
Namijenjena	Djeca srednješkolskog uzrasta
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	Nije ograničen
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	11:30 sati
Sažetak	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 sa studentima sveučilišnog prijediplomskog i diplomskog studija psihologije.
Mjesto održavanja	Aktivnosti se pristupa putem poveznice: https://us06web.zoom.us/j/7836620419?pwd=TXZ4aWxKaE5CaTJZblVSWnE4VzRmZz09

Izvoditelj(i)	Andrea Rubčić, Andrea Vucelić
Institucija	Medicinska škola u Rijeci
Naslov aktivnosti	“Dijagnostika i tretman” zapreka u komunikaciji - na koji način prepoznati i riješiti potencijalne probleme u komunikaciji
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Učenicima Medicinske škole u Rijeci
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na andrearubcicskole@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	16
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	11:35 sati
Sažetak	Kvalitetna komunikacija može biti od presudne važnosti za grupnu ili organizacijsku djelotvornost. Zdravstveni djelatnici svakodnevno se na radnom mjestu suočavaju sa situacijama u kojima kvalitetna komunikacija može biti od velike važnosti – bilo da je riječ komunikaciji s kolegama ili komunikaciji s pacijentima, uspješna komunikacija može imati brojne benefite. Podaci iz literature kažu nam da dobra komunikacija omogućava brže postavljanje ispravne dijagnoze, rano otkrivanje bolesti, bolje pridržavanje savjeta i uputa od strane pacijenata, bolju prilagodbu na zdravstveno stanje, ali i bolje vrednovanje učinaka liječenja. U sklopu ove radionice upoznat ćemo se najčešćim pogreškama koje se javljaju pri komunikaciji i razgovarati o oblicima unaprjeđenja komunikacije na radnom mjestu.
Mjesto održavanja	Medicinska škola u Rijeci, konferencijska dvorana 04 Braće Branchetta 11a, Rijeka

Izvoditelj(i)	Ljiljana Bubnić, Sanja Mišković Kalanj
Institucija	Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Opatija
Naslov aktivnosti	Otkrijmo moć opuštanja
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	djelatnicima HZSR PU Opatija
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	12:30 sati
Sažetak	<p>Stres na poslu postaje sve veći problem današnjeg društva, a sa sobom nosi brojne dugoročne zdravstvene posljedice. Profesionalni stres označava nesuglasje između zahtjeva radnog mjesta i okoline spram naših mogućnosti, želja i očekivanja da tim zahtjevima udovoljimo. Pomagačke profesije posebno su izložene stresu na radnom mjestu zbog svakodnevnih složenih profesionalnih zahtjeva u radu s osobama kojima je potrebna pomoć i podrška. Tehnike opuštanja pomažu nam da smanjimo intenzitet fizioloških reakcija na stres te da se lakše nosimo s emocionalnim i mentalnim posljedicama stresnih situacija.</p> <p>Na radionici će se djelatnici HZSR PU Opatija upoznati s nekoliko tehnika opuštanja kroz edukaciju, demonstraciju i iskustveni doživljaj.</p>
Mjesto održavanja	HZSR PU Opatija, Nova zgrada Stubište Baredine 10/1, 51410 Opatija

Izvoditelj(i)	Melita Seršić
Institucija	Hrvatski zavod za zapošljavanje
Naslov aktivnosti	Povećanjem samopouzdanja do poslovnog uspjeha
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Nezaposlenim osobama
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na cisok-rijeka@hzz.hr
Maksimalni broj sudionika	12
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	13:00 sati
Sažetak	Često nemamo volje i hrabrost da učinimo nešto kako bi poboljšali nepovoljnu situaciju! Važnu ulogu u postizanju vlastitih ciljeva igra samopouzdanje. Samopouzdanje je uvjerenje da smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke te svladavati izazove i promjene. Sudionici će raspravljati o pojmu samopouzdanja, razmisliti o vlastitim uspjesima i osobinama, te saznati informacije o tome kako utjecati na vlastito samopouzdanje.
Mjesto održavanja	Centar za informiranje i savjetovanje o karijeri Milana Smokvine Tvrdog 6, Rijeka

Izvoditelj(i)	Melita Perić, Zorica Janković
Institucija	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka
Naslov aktivnosti	Nasilje iz "zasjede" - prevencija nasilja među mladima
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	25
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	13:15 sati
Sažetak	<p>Međuvršnjačko nasilje u školskoj okolini, manifestira se na različite načine. Nasilje se događa u školi, ali i putem do škole. Niti jedna osoba se ne rađa kao nasilnik, ali mnogi čimbenici utječu na pojavu nasilničkog ponašanja. Jedan od faktora je temperament, ali i utjecaj okoline (obiteljska atmosfera, školska, mediji). Nasilje je antisocijalno te mu se tako i treba pristupati kako bismo mogli preventivno djelovati.</p> <p>Na radionici će se učenike osvijestiti o činjenici kako često neizravnim putem uzimajući preveliku slobodu i nepromišljeno izražavajući svoja nezadovoljstva možemo povrijediti druge. Radionica će omogućiti razvoj empatije i prosocijalno ponašanje među učenicima.</p>
Mjesto održavanja	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka Ivana Filipovića 2, Rijeka

Izvoditelj(i)	Nataša Buzarinov
Institucija	Osnovna škola Srdoči
Naslov aktivnosti	Ljubav - kada ona to nije
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	25
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	13:15 sati
Sažetak	Sudionici će se upoznati s osnovnim oblicima nasilja u partnerskim vezama. Naučiti će prepoznati nasilna ponašanja i izloženost nasilju u partnerskoj vezi te učinkovite načine ponašanja u slučaju nasilja u vezi. Nakon radionice učenici će znati koje vrste nasilja postoje u partnerskim vezama. Moći će prepoznati nasilna ponašanja i izloženost nasilju u partnerskoj vezi. Znati će koji su to učinkoviti načini reagiranja ukoliko dođe do nasilja u vezi.
Mjesto održavanja	Osnovna škola Srdoči Ante Modrušana 33, Rijeka

Izvoditelj(i)	Hrvoje Gligora
Institucija	Centar za pružanje usluga u zajednici Ivana Brlić Mažuranić
Naslov aktivnosti	Izazovi rada s djecom i adolescentima buntovnog i prkosnog ponašanja
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Stručnim radnicima CPUZ i lovranskog Dječjeg vrtića, ostali stručnjaci
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna na POVEZNICI
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	14:00 sati
Sažetak	Kroz interaktivno predavanje će biti dani prikazi buntovnog i prkosnog ponašanja djece i adolescenata te izazovi rada s djecom i adolescentima koji pokazuju takve oblike ponašanja. Rad s takvom djecom predstavlja jedno od najzahtjevnijih i istovremeno najzanimljivije područje mentalnog zdravlja mladih. U predavanju će naglasak biti stavljen na prepoznavanje uzročnika prkosnog ponašanja kod djece i adolescenata te prezentirane tehnike koje mogu pomoći kod poticanja pozitivnog ponašanja djece i mladih.
Mjesto održavanja	Centar za pružanje usluga u zajednici Ivana Brlić Mažuranić Omladinska 1, Lovran

Izvoditelj(i)	Ines Jakovčić*, Damjan Dušević**, Duška Car Drljača***, Danijela Perić Kosović****, Marina Letica Crepulja*****
Institucija	* Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, Rijeka, **Thalassotherapia Opatija, Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju bolesti srca, pluća i reumatizma, Opatija, ***Udruga UZOR, Rijeka, ****Salezijanska klasična gimnazija, Rijeka, ***** Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Katedra za psihijatriju i psihološku medicinu, Rijeka i Klinički bolnički centar Rijeka, Klinika za psihijatriju, Rijeka
Naslov aktivnosti	Dok brinemo o drugima, brinemo li o sebi?
Vrsta aktivnosti	Predavanje u On-line okruženju
Namijenjena	Savjetovateljima, psihoterapeutima, stručnjacima za mentalno zdravlje
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	300
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	14:30 sati
Sažetak	Stručnjaci za mentalno zdravlje svakodnevno brinu o drugima, a postavlja se pitanje da li i kako brinu o sebi. Podaci pokazuju da 40% ove populacije doživljava sindrom profesionalnog sagorijevanja, odnosno osjećaj neuspjeha u izvršavanju kliničkih zadataka zbog osobne obeshrabrenosti, emocionalne i fizičke iscrpljenosti itd. U prevenciji razvoja ovog problema može pomoći prakticiranje raznih aktivnosti brige o sebi. Upravo o profesionalnom sagorijevanju i brizi o sebi kod stručnjaka mentalnog zdravlja iz RH provedeno je istraživanje čiji će rezultati biti prezentirani na ovogodišnjoj Rijeci psihologije. Pozivamo sve terapeute i savjetovatelje da nam se pridruže i saznaju što u svom svakodnevnom životu mogu napraviti s ciljem prevencije razvoja sindroma profesionalnog sagorijevanja.
Mjesto održavanja	Zoom platforma https://zoom.us/j/96532615413?pwd=WpXhMvh8RBR1bAPc10S2gvtJy8VRo6.1

Izvoditelj(i)	Roma Đurić, Ervin Grujić
Institucija	Tehnička škola, Rijeka
Naslov aktivnosti	Psihologijski maraton
Vrsta aktivnosti	Kviz
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	28
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	16:45 sati
Sažetak	Kviz "Psihologijski maraton" osmišljen je kako bi srednjoškolci na zabavan i interaktivan način istražili fascinantni svijet psihologije. Učenici će, podijeljeni u timove, rješavati pitanja i zadatke iz različitih područja psihologije. Kroz dinamične izazove potiču se kritičko razmišljanje, suradnja i kreativnost, a svaki krug donosi nove zanimljive teme i aktivnosti. Cilj kviza nije samo natjecanje, već i širenje znanja, jačanje timskog duha te poticanje interesa za razumijevanje ljudskog uma. "Psihologijski maraton" spaja edukaciju i zabavu, pružajući učenicima priliku da zavire u tajne psihologije.
Mjesto održavanja	Tehnička škola, školska knjižnica Vukovarska ulica 58, Rijeka

Izvoditelj(i)	Ana Fabijan
Institucija	Udruga UZOR, Rijeka
Naslov aktivnosti	Mitovi i legende o mentalnom zdravlju
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna na prostori.podrske@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	10
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	<p>Mitovi i legende o mentalnom zdravlju mogu utjecati na stavove i uvjerenja, pa tako i na ponašanja roditelja koji se susreću s razvojnim izazovima kroz koje djeca prolaze. Na primjer, obiteljski narativ o prihvaćanju mita da je mentalno zdravlje tabu tema može spriječiti djecu da se otvore roditeljima u trenucima suočavanja s problemima kada im je potrebna pomoć i podrška.</p> <p>Ova radionica pomoći će roditeljima da prepoznaju i razbiju najčešće zablude o mentalnom zdravlju, pruže bolju podršku svojoj djeci i nauče kako poticati iskrenu komunikaciju o emocijama. Kroz praktične savjete i interaktivne aktivnosti, saznat ćete kako graditi odnose povjerenja i pomoći djeci da odrastaju u zdrave osobe koje će ostvariti svoj potencijal. Pridružite se i podržite svoje dijete!</p>
Mjesto održavanja	Udruga UZOR Blaža Polića 2, Rijeka

Izvoditelj(i)	Darko Sambol
Institucija	Dječji vrtić Rijeka
Naslov aktivnosti	Mentalno zdravlje djece i polazak u školu
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	<p>Polazak u školu je jedno od najvažnijih trenutaka u životu svakog djeteta i roditelja. Kod roditelja se javlja opravdana sumnja je li dijete spremno za školu, problemi povezani sa ekranizacijom, grafomotorikom djeteta, socio emocionalnim razvojem i drugi. Studije iz 2018. godine, vremena prije pandemije, pokazale su da postoji povezanost između povećanog vremena ispred ekrana i problema u ponašanju kod djece. Nažalost, veliki problemi u mentalnom zdravlju nastali su zbog pretjeranog stavljanja naglaska na virtualni život u odnosu na onaj stvarni.</p> <p>U ovom interaktivnom predavanju biti će prilika naučiti kako je vrtić doprinio cjeloukupnom razvoju djece, ohrabriti roditelje i ukazati im na mogućnosti u potpori svome djetetu u školi,</p>
Mjesto održavanja	Vrtić Potok Josipa Završnika 3, Rijeka

Izvoditelj(i)	Tamara Sremec, Sonja Pribela-Hodap
Institucija	Udruga "Dobra priča"
Naslov aktivnosti	Biti odgojiteljica – izazovi izgradnje i očuvanja profesionalnog identiteta u današnje vrijeme
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Odgojiteljicama Dječjeg vrtića "Cvrčak i mrav", Tribalj
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	Potrebna na t.sremec@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	<p>U današnje vrijeme obilježeno stalnim društvenim, političkim i tehnološkim promjenama od odgojiteljica se očekuje sve više i više znanja i vještina, a rastu i očekivanja koja pred njih postavljaju različiti dionici.</p> <p>Takvi novi izazovi pred odgojiteljice postavljaju zadatak izgradnje i očuvanja vlastitog profesionalnog identiteta.</p> <p>Kako svoju profesiju vide same odgojiteljice? Kako ispunjavaju sva očekivanja koja se danas stavljaju pred njih? Što mogu napraviti da bi se dobro osjećale u profesionalnoj ulozi u postojećim okolnostima? Koje osobine, znanja i vještine mogu pomoći u izgradnji i očuvanju profesionalnog identiteta?</p> <p>Samo su neka od pitanja na koja ćemo tražiti odgovor na radionici s odgojiteljicama Dječjeg vrtića Tribalj.</p>
Mjesto održavanja	Dječji vrtić "Cvrčak i mrav", Tribalj Tribalj 2a

Izvoditelj(i)	Aleksandra Vivoda
Institucija	OŠ Zamet
Naslov aktivnosti	Tko je kriv? (Medijacija (posredovanje) u vršnjačkim sukobima)
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima i učiteljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na aleksandra.vivoda@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	25
Datum	20.02.2025
Vrijeme	17:00 sati
Sažetak	Sudionici predavanje biti će upoznati sa provođenjem medijacije kao tehnike posredovanja u vršnjačkim sukobima (zbog čega se koristi medijacija, ciljevi procesa medijacije, pripreme za izvođenje medijacije, što je aktivno slušanje, kako doći do mogućih rješenja u sukobu, izazovi i zamke provođenja medijacije).
Mjesto održavanja	Osnovna škola Zamet, učionica Bože Vidasa 12, Rijeka

Izvoditelj(i)	Ana Jantolek
Institucija	Društvo "Naša djeca" Opatija
Naslov aktivnosti	Učenje i organizacija vremena
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	Potrebna na kola.ana@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	10
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	18:00 sati
Sažetak	<p>Učenje može biti izazovno, ali uz pravu organizaciju postaje mnogo lakše. Dobra organizacija učenja uključuje planiranje vremena, stvaranje pogodnog okruženja i korištenje učinkovitih metoda. Postavljanje jasnih ciljeva učenja ključno je za uspješno savladavanje gradiva. Dobro definirani ciljevi pomažu usmjeriti pažnju, motivirati i mjeriti napredak.</p> <p>Prije postavljanja ciljeva, važno je razumjeti zašto učimo određeno gradivo.</p> <p>Na radionici ćemo razgovarati o ciljevima, motivaciji i planiranju vremena kod učenja.</p>
Mjesto održavanja	Društvo "Naša djeca" Opatija St. Lipovica 2, Opatija

Izvoditelj(i)	Nataša Jelenić Herega
Institucija	KBT centar
Naslov aktivnosti	DISAONICA
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	8
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	18:00 sati
Sažetak	Dobro je poznata činjenica da pravilnim disanjem povoljno utječemo na svoje fizičko stanje. Ipak, većina ljudi nije svjesna da disanjem možemo utjecati na vlastiti živčani sustav te tako značajno doprinijeti svojem mentalnom zdravlju. Ova radionica će u petak postati „disaonica“, prostor u kojem ćemo osvijestiti svoje disanje, naučiti neke tehnike pravilnog disanja, koristiti svoj dah kao sidrište pozornosti te se istovremeno opustiti i kultivirati prisutnost u sadašnjem trenutku.
Mjesto održavanja	KBT centar Opatija

Izvoditelj(i)	Maja Pavlov
Institucija	HRIO Centar za mentalno zdravlje
Naslov aktivnosti	Sa sobom i sa drugima na TI
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje u on-line okruženju
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	otvorena
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	Nije ograničen
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	19:00 sati
Sažetak	Po rečima Erika Berna, svaka osoba se bar jednom u životu upita Ko sam ja? Kuda idem? I ko su ovi drugi oko mene? Odgovor na ova pitanja nije jednostavan, ali može biti lekovit za sve koji žele da saznaju više o sebi, svom sopstvenom identitetu, relacijama sa drugima i kvalitetu života. Da li smo spremni da zavirimo iza sopstvenih ego granica, postavimo pitanja sebi u vezi načina na koji saobraćamo sa sobom i svetom i proverimo koji nam je nivo svesnosti, spontanosti i kapaciteta za bliskost. Interaktivno predavanje, koje omogućava otvorenu i jasnu razmenu. Svi ste dobro došli!
Mjesto održavanja	https://us02web.zoom.us/j/87421412962?pwd=akLLUNaesYXDJ8QnSNCvaPFwnUa00q.1 Meeting ID: 874 2141 2962 Passcode: 712496

Izvoditelj(i)	Darko Sambol
Institucija	Sambol Consulting
Naslov aktivnosti	Psihologija, edukacija, savjetovanje - kako to izgleda?
Vrsta aktivnosti	Dan(i) otvorenih vrata
Namijenjena	Građanima različite dobi, Gospodarstvenicima, poduzetnicima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na darko.sambol27@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	12
Datum	20.02.2025.
Vrijeme	19:00 sati
Sažetak	Sambol Consulting će otvori vrata svoga prostora svim zainteresiranim koje zanimaju psihološke edukacije, coaching i savjetovanje. Upoznati će se s važnošću tema o očuvanju mentalnog zdravlja, poslovne i osobne ravnoteže, nošenjem sa izazovim stresne svakodnevnice. Kroz kratki radionički dio osvijestiti će učinkovitost raznih strategija koje psiholog koristi u svom radu s pojedincima ili timovima. Zanimljivo, zar ne? Veselim se susretu!
Mjesto održavanja	Sambol Consulting Nikole Tesle 1, Rijeka



5 dan

21. veljače 2025. Petak

Izvoditelj(i)	Sandra Andabaka, Anja Belečić
Institucija	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji
Naslov aktivnosti	Dva svijeta
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	22
Datum	21.02.2025.
Vrijeme	08:50 i 09:45 sati
Sažetak	Uspostavljanje odnosa i komunikacija s drugim osobama u virtualnom okruženju sastavni je dio digitalnog doba. Predstavljanje vlastitoga ja u digitalnoj sferi vodi ka oblikovanju identiteta koji nužno ne odgovara „realnom ja“. Kroz radioničke aktivnosti ćemo potaknuti učenike na usporedbu i vrednovanje kvalitete odnosa u realnom i virtualnom okruženju i unapređivanje odnosa u realnom svijetu kao i dati priliku učenicima da lakše prepoznaju važne odnose koji čine njihovu socijalnu mrežu i poučiti ih o važnosti međuljudskih odnosa te značaju vještine njihovog održavanja. Također ćemo pokušati pronaći odgovor na jedno od ključnih pitanja koje donose koncepcije virtualnih svjetova: Tko smo mi kad smo priključeni na mrežu ?
Mjesto održavanja	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić Drage Gervaisa 2, Matulji

Izvoditelj(i)	Boris Pilepić, Melita Seršić
Institucija	Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područna služba Rijeka
Naslov aktivnosti	Priprema za zapošljavanje
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	12
Datum	21.02.2025.
Vrijeme	09:00 sati
Sažetak	Radionica je namijenjena pripadnicima romske nacionalne manjine s ciljem informiranja o obrazovnim mogućnostima i poticanja nezaposlenih na uključivanje u obrazovanje ili zapošljavanje. Korisnici će se upoznati s načinima traženja posla i predstavljanja poslodavcu, uz naglasak na aktivan pristup i preuzimanje odgovornosti za veću zapošljivost i konkurentnost. Također, kroz raspravu će se pružiti podrška u suočavanju s predrasudama i diskriminacijom. Nezaposleni će dobiti informacije o mogućnostima stjecanja dodatnih stručnih kompetencija putem obrazovnih mjera i vaučera HZZ-a.
Mjesto održavanja	Centar za informiranje i savjetovanje o karijeri - CISOK Milana Smokvine Tvrdog 6, 51000 Rijeka

Izvoditelj(i)	Andrea Vucelić, Bosiljka Jelača
Institucija	Glazbena škola Ivana Matetića Ronjgova Rijeka
Naslov aktivnosti	Disonanca u komunikaciji – vještine postizanja sklada
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Učenicima Glazbene škole Ivana Matetića Ronjgova Rijeka
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na andrea.vucelic@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	16
Datum	21.02.2025.
Vrijeme	09:40 sati
Sažetak	Nesklad u procesu komunikacije u određenim životnim situacijama može dovesti do nerazumijevanja sugovornika, narušenih međuljudskih odnosa i pojave sukoba. Sam proces komunikacije uključuje niz vještina koje možemo naučiti i usavršavati, a koje mogu imati značajne dobrobiti za uspostavljanje kvalitetnih odnosa među ljudima. Na ovom predavanju učenici će se upoznati s različitim vrstama komunikacije, ta vrstama poruka koje koristimo u komunikacijskom procesu. Naglasak će biti na uvježbavanju tehnika asertivne komunikacije – komunikacije koja je usmjerena na jasno izražavanje vlastitih misli, emocija i stavova, uz uvažavanje i poštivanje sugovornika.
Mjesto održavanja	Glazbena škola Ivana Matetića Ronjgova Rijeka Laginjina 1, Rijeka

Izvoditelj(i)	Nada Kegalj, Ana Paljušaj
Institucija	Osnovna škola Podmurvice, Rijeka
Naslov aktivnosti	Think&click!
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	21.02.2025.
Vrijeme	10:00 sati
Sažetak	<p>Djeca u ranoj školskoj dobi sve češće koriste sadržaje bez nadzora starijih. Digitalna pismenost danas nije samo važna, nego je možda i ključna za razvoj djece koja odrastaju u svijetu posredovanom medijima. Uključuje razumijevanje učenika o načinu rada medija s ciljem osposobljavanja da samostalno odabiru sadržaje poruka s kojima se susreću. Osim za učenje i razvijanje vještina za korištenje medija, važnost medijskog opismenjavanja odnosi se na kritičku analizu medijskih poruka.</p> <p>Radionica o odgovornom i sigurnom korištenju internetom i digitalnim uređajima modernoga doba namijenjena je učenicima na početku školovanja. Osmišljena je u vidu razgovora s učenicima uz kartice na kojima su ilustracije koje asociraju na teme digitalne pismenosti i sigurnog korištenja internetom.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Podmurvice Podmurvice 6, Rijeka

Izvoditelj(i)	Patrizia Mohović
Institucija	Osnovna škola Kozala, Rijeka
Naslov aktivnosti	Superjunaci u učenju
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	17
Datum	21.02.2025.
Vrijeme	12:25 sati
Sažetak	Radionica je namijenjena učenicima 5. razreda i ima cilj pomoći im u prilagodbi na nov način nastave. Učenici će podijeliti svoje osobne tehnike učenja, učiti od svojih vršnjaka i usvojiti nove metode koje će im pomoći u učenju. Učenicima će biti prikazane neke od tehnika učenja kroz vježbe i rad u grupama. Cilj radionice je omogućiti učenicima da postanu samostalniji i učinkovitiji u učenju te da upoznaju nove tehnike učenja.
Mjesto održavanja	Osnovna škola Kozala Ante Kovačića 21, 51000 Rijeka

Izvoditelj(i)	Melita Seršić
Naslov aktivnosti	Psihološka sigurnost na radnom mjestu
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna je na melitasersic@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	21.02.2025.
Vrijeme	13:00 sati
Sažetak	<p>Psihološka sigurnost na radnom mjestu odnosi se na uvjerenje pojedinaca u organizaciji da smiju slobodno izraziti svoje mišljenje, postavljati pitanja, tražiti i davati iskrene povratne informacije, te preuzimati inicijativu. Premda takva ponašanja doprinose radu organizacije, mogu predstavljati rizik za pojedinca iz razloga što nove ideje mogu predstavljati izazov uvrijeđenom načinu rada. U psihološki sigurnom radnom okruženju zaposlenici vjeruju da ih kolege neće odbaciti kad izraze svoje mišljenje, poštuju kompetentnost kolega te slobodno eksperimentiraju s idejama. Sudionici će imati priliku saznati što je psihološka sigurnost, zašto je važna za radno okruženje i kako je stvoriti.</p>
Mjesto održavanja	Građevinski fakultet u Rijeci - Sveučilišni savjetovanišni centar (1. kat) Ulica Radmile Matejčić 3, Rijeka

Izvoditelj(i)	Andrea Bačić-Pavat*, Tanja Tuhtan Maras**
Institucija	*Osnovna škola Ivana Mažuranića Novi Vinodolski **Osnovna škola Gornja Vežica Rijeka
Naslov aktivnosti	Slušam te, razumijem te: Kako graditi povjerenje s tinejdžerima
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	21.02.2025.
Vrijeme	17:30 sati
Sažetak	<p>Interaktivno predavanje posvećeno prevenciji poremećaja mentalnog zdravlja kod djece i mladih. Odrastanje, posebno tijekom turbulentnog razdoblja puberteta, donosi brojne izazove, a vaša podrška igra ključnu ulogu u izgradnji psihološke otpornosti vašeg djeteta.</p> <p>Kako pomoći djetetu da razvije vlastite kompetencije, preuzme odgovornost prema sebi i drugima te se uspješno nosi s izazovima? Kako mu pružiti osjećaj prihvaćenosti i razumijevanja, čak i onda kada ga ne razumijete u potpunosti? Odgovore na ova i mnoga druga pitanja saznat ćete na našem predavanju.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Ivana Mažuranića Lokvica 2, Novi Vinodolski



22. veljače 2025.

Subota

Izvoditelj(i)	Anja Smajla
Institucija	Srednja waldorfska škola u Rijeci
Naslov aktivnosti	Opusti se i uživaj
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na psiholog.waldorf.rijeka@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	22.02.2025.
Vrijeme	09:00 sati
Sažetak	<p>Mnogi kažu da je srednjoškolsko razdoblje najljepši i najbezbržiiji period u životu. No to je također period koji donosi brojne promjene, nove zahtjeve, pritiske za uspjehom u školi, nove socijalne odnose.... Sve to može biti izvor stresa. Bez obzira na uzrok, stres preplavljuje naše tijelo hormonima. Srce lupa, disanje se ubrzava, mišići su napeti. Naravno, ne možemo, niti želimo, izbjeći sve izvore stresa u našim životima, ali možemo razviti zdravije načine da na njih odgovorimo.</p> <p>Ako želite naučiti kako prepoznati stres i opustiti se pomoću tehnika relaksacije, ovo je radionica za vas. Ako ih primjenjujemo i samo nekoliko minuta dnevno tehnike relaksacije mogu nam pomoći u borbi protiv trenutnog stresa, ali i stvoriti svojevrsnu zalihu unutrašnjeg mira za sve nadolazeće stresne događaje.</p>
Mjesto održavanja	Srednja waldorfska škola Verdijeva 11, Rijeka

Izvoditelj(i)	Nada Kegalj, Ana Paljušaj
Institucija	Osnovna škola Podmurvice, Rijeka
Naslov aktivnosti	Psihološki aspekti strane radne snage i stranih radnika
Vrsta aktivnosti	Debata / diskusija
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	80
Datum	22.02.2025.
Vrijeme	09:00 sati
Sažetak	Mišljenja smo da je temu uvoza strane radne snage neophodno odraditi s učenicima zbog daljnjeg suživota s njima. Raspravljat će se o prednostima i nedostacima uvoza strane radne snage. Misli se na strane radnike iz <i>trećih zemalja</i> , a to su zemlje koje nisu u Europskom gospodarskom prostoru. S jedne strane je opravdano popunjavanje radne snage stranim radnicima, zbog povećanja ekonomije zemlje te zbog raznolikost radne snage i povećanje potencijala za inovacije. S druge strane postoje nedostaci kao što su smanjenje cijene rada domaćoj radnoj snazi te izazovi na kulturnom i socijalnom planu. Potrebno je verbalizirati izazove kao što su integracija stranih radnika, njihove jezične i kulturne barijere, njihovi socijalni pritisci, njihova radna prava i rizik od njihove eksploatacije. Raspravljat će se o zadovoljstvu stranih radnika životom u Hrvatskoj.
Mjesto održavanja	Osnovna škola Podmurvice Podmurvice 6, Rijeka

Izvoditelj(i)	Jasmina Kardoš, Urška Ivanovič, Než Varoga, Sonja Tomšič, Borut Šerbela, Andrea Novak
Institucija	Društvo Ambasadorji nasmeha, Ljubljana
Naslov aktivnosti	Životinje u službi mentalnog i tjelesnog zdravlja
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Studentima, Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	40
Datum	22.02.2025.
Vrijeme	11:00 sati
Sažetak	<p>Kroz povijest, odnos između čovjeka i životinje prolazio je različite faze. 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 drugo.</p> <p>Kroz interaktivno predavanje sudionici će se upoznati s aktivnostima koje se provode u terapiji uz pomoć životinja. Saznat će gdje i kako se ona provodi, s kojim korisnicima te koji su njeni 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.</p>
Mjesto održavanja	Dječja kuća (Kontejner) Ulica Viktora Cara Emina 1A, Rijeka (Art-kvart "Benčić")

Izvoditelj(i)	Monika Štrok, Gabrijela Karamatić
Institucija	Creativa d.o.o., Zagreb
Naslov aktivnosti	Probudite učinkovitog organizatora u sebi - i kakve veze žabe i slonovi imaju s time?
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje u On-line okruženju
Namijenjena	Studentima, građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna na monika.strok@creativa.hr
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	22.02.2025.
Vrijeme	11:00 sati
Sažetak	<p>Na organiziranost se najčešće gleda kao na poželjnu osobinu pojedinca koja se povezuje sa uspješnosti u izvršavanju obaveza (privatnih, akademskih ili poslovnih). Međutim, ako želimo da ona doista bude povezana sa uspješnim i učinkovitim rješavanjem naših zadataka, nužno je na organiziranost gledati kao na kontinuum. Glavno je pitanje u kojem djelu kontinuuma leži učinkovitost?</p> <p>Na ovom predavanju moći ćete čuti savjete kako dospjeti na učinkoviti dio kontinuuma organiziranosti uz pomoć malih koraka i alata koji mogu doprinijeti razvoju vaše vještine upravljanja vremenom i obavezama. Također, oni kojima će to biti ugodno, mogu podijeliti i svoja iskustva iz prakse te time dodatno obogatiti ovo online druženje. A kako su žabe i slonovi povezani sa svime – to ćete tek saznati.</p>
Mjesto održavanja	Zoom – poveznica će biti dostavljena nakon poslane najave sudjelovanja.

Izvoditelj(i)	Monika Vandero-Humljan
Institucija	Business&Sport, Zagreb
Naslov aktivnosti	Kako učinkovito komunicirati sa sportašima i njihovim roditeljima?
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje u On-line okruženju
Namijenjena	Trenerima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna na monikavandero@gmail.com
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	22.02.2025.
Vrijeme	11:00 sati
Sažetak	Radite ovaj posao već godinama, znate neke principe po kojima sve to funkcionira, ali onda dolaze neki novi izazovi – današnji klinci i njihovi roditelji. Naravno, nisu svi loši, ali uvijek ima barem nekoliko njih koji preispituju sve što radite (<i>Zašto njegovo dijete ne igra više?, Zašto ne radite više s njegovim djetetom?, Kako to da oni u onom klubu nešto rade, a vi ne?, Daj ti malo popričaj s mojim djetetom jer je popustio u školi i sl.</i>). Do sada ste ili već pronašli svoje načine kako se nositi s takvima, ili ih možda čak i izbjegavate. Međutim, postoje određeni načini kako se lakše nositi s tim izazovima i kako doći do toga da kroz suradnju s roditeljima i djeca više napreduju. Kroz ovo predavanje naučite neke od načina kako učinkovito komunicirati sa sportašima, ali i njihovim roditeljima!
Mjesto održavanja	Zoom – poveznica će biti dostavljena nakon poslanih najava sudjelovanja.

drugi datumi

12.02.2025.

Izvoditelj(i)	Kristina Manestar, Dijana Kauzlarić Valenčić
Institucija	Udruga PODRŠKA Rijeka
Naslov aktivnosti	Suočavanje s (teškim) emocijama
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	12.02.2025.
Vrijeme	17:30 sati
Sažetak	Teške emocije su one koje izazivaju intenzivan unutarnji nemir, nelagodu ili bol te nas mogu dovesti do osjećaja preplavljenosti i unutarnjeg konflikta. Obično ih povezujemo s negativnim iskustvima ili situacijama - poput gubitka, straha, ljutnje, tjeskobe, srama. Zbog nelagode koja ih prati nerijetko im dajemo epitet „negativne“ iako im je svrha da nas zaštite, omoguće nam prolazak kroz negativna iskustva. Sposobnost suočavanja s njima može nas učiniti emocionalno otpornijima i svjesnijima svojih potreba i granica. Sudionici će upoznati koncepte samoregulacije, koregulacije i emocionalnog zadržavanja (containment). Uz pomoć kreativnih tehnika omogućit će im se povezivanje teorijskih znanja s vlastitim iskustvom te ih pozvati na zajedničko istraživanje strategija efikasnog suočavanja.
Mjesto održavanja	Dnevni Boravak Doma Turnić Rijeka, Josipa Završnika 2 (Potok)



24.02.2025.

Izvoditelj(i)	Gorana Mišćenić, Tea Sobol
Institucija	Dječji vrtić Opatija, Opatija
Naslov aktivnosti	Posvojena djeca i njihove obitelji
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Odgojiteljima i stručnim suradnicima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna na psiholog@djecji-vrtic-opatija.hr
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	24.02.2025.
Vrijeme	17:30 sati
Sažetak	Radionica je namijenjena senzibilizaciji odgojno-obrazovnih djelatnika, olakšava razumijevanje i potiče na razmišljanje o tome što posvojenje nosi sa sobom. Na radionici će se razgovarati o razlikama između biološkog i adoptivnog roditeljstva, o procesu gubitka i tugovanja u situaciji posvojenja te osvijestiti važnost djetetovih iskustava u životu prije dolaska u novu obitelj. Sudionike se senzibilizira za razumijevanje djetetovih razvojnih potreba i upoznaje sa specifičnim poteškoćama posvojenog djeteta te roditeljeve uloge u odnosu na njih, kao i na promišljanje o ulogama drugih u životu djeteta. Potiče i na promišljanje o položaju posvojenog djeteta unutar odgojno-obrazovnog sustava te ulozi odgojitelja. Radionica je nastala u sklopu Programa „Rastimo zajedno u novoj obitelji“.
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Opatija Ulica Antona Mihića 5a, Opatija



04.03.2025.

Izvoditelj(i)	Martina Bažon*, Tara Herceg*, Lena Galjuf*, Helena Ferenčević**
Institucija	*Filozofski fakultet u Rijeci, Odsjek za psihologiju, **Prva hrvatska sušačka gimnazija u Rijeci
Naslov aktivnosti	„10 je, ali...”
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednješkolškog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	25
Datum	04.03.2025.
Vrijeme	10:45 sati
Sažetak	<p>Kroz bliske odnose osobe značajno utječu na međusobne misli, osjećaje i ponašanja. Zdravi odnosi temelje se na povjerenju, komunikaciji i međusobnoj podršci, dok u nezdravim odnosima dominiraju manipulativna ponašanja, kontrola, kritika i/ili narušavanje osobnih granica. Alarmantan je podatak da oko 55% mladih teško prepoznaje početne znakove toksičnih odnosa u vezama. Mladi kroz prve romantične odnose istražuju vlastite osjećaje i granice, stoga tada doživljena negativna iskustva mogu dovesti do sniženog samopouzdanja, problema s percepcijom odnosa u odrasloj dobi i narušenog mentalnog zdravlja.</p> <p>U radionici će sudionici promišljati o zdravim i nezdravim romantičnim odnosima i unaprijediti svoje vještine prepoznavanja i učinkovitog reagiranja na "znakove upozorenja" u toksičnim vezama.</p>
Mjesto održavanja	Prva riječka sušačka gimnazija u Rijeci Gajeva 1, Rijeka



05.03.2025.

Izvoditelj(i)	Barbara Rončević Zubković, Sabina Saltović, Franko Ivček, Ivana Stunjski
Institucija	Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet
Naslov aktivnosti	Od panike do pobjede – radionica o ispitnoj anksioznosti
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednješkolškog uzrasta
Ciljna skupina	zatvorena
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	25
Datum	05.03.2025.
Vrijeme	18:20 sati
Sažetak	Jeste li znali da je ispitna anksioznost jedan od glavnih razloga zbog kojeg učenici ostvaruju slabije rezultate, iako znaju gradivo? Ispitna anksioznost javlja se u situacijama vrednovanja u kojima učenici vjeruju da zahtjevi ispitne situacije premašuju njihove kompetencije i sposobnosti. Velik broj učenika doživi ispitnu anksioznost barem jednom u svojem školovanju. Na ovoj radionici učenici će imati priliku saznati kako se uz pomoć brzih i učinkovitih tehnika relaksacije, promjene negativnih u pozitivne misli te prihvaćanja negativnih misli mogu osjećati opuštenije čak i u najnapetijim trenucima. Ova praktična i interaktivna radionica osmišljena je kako bi učenicima pomogla da ispitne situacije dožive kao priliku za osobni rast i razvoj, umjesto kao izvor stresa i tjeskobe.
Mjesto održavanja	Prva riječka hrvatska gimnazija Frana Kurelca 1, 51000 Rijeka



13.03.2025.

Izvoditelj(i)	Martina Bažon*, Lana Kovač*, Francesca Renner*, Tamara Bernobić**
Institucija	*Filozofski fakultet u Rijeci, Odsjek za psihologiju, **Osnovna škola "Turnić", Rijeka
Naslov aktivnosti	„Mir, mir, mir - nitko nije kriv...“
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	zatvorena (unaprijed je definirana i ne uključuje sudjelovanje drugih zainteresiranih)
Najava	nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	27
Datum	13.03.2025.
Vrijeme	11:30 sati
Sažetak	Sukobi su dio svakodnevnice pa je važno ovladati socijalnom vještinom njihovog učinkovitog rješavanja. Istraživanja učinkovitosti primjene treninga poučavanja ove vještine među mladima pokazala su pozitivne efekte: veći grupni interes za pronalaskom zajedničkih rješenja, kvalitetnija rješenja sukoba zbog razmjene ideja, uspješniju prilagodbu na promjene, bolje socijalne odnose i komunikacijske vještine te više samopouzdanje. Weitzman i Weitzman (2006) navode 4 komponente učinkovitog rješavanja sukoba: prepoznavanje sukoba, predlaganje alternativnih rješenja, procjenu i odabir obostrano prihvatljivog rješenja te predanost i provedba odluke. Tijekom ove radionice učenici će uvježbavati te komponente kako bi izrazili vlastite misli, potrebe i osjećaje te razumjeli tuđu perspektivu u sukobima.
Mjesto održavanja	Osnova škola Turnić Franje Čandeka 20, Rijeka



03.2025.

Izvoditelj(i)	Sandra Lipovac*, Nataša Makarun**; Marissabell Škorić***, Dalida Rittossa***
Institucija	*Županijski sud u Rijeci, ** Općinski sud u Rijeci, *** Pravni Fakultet u Rijeci
Naslov aktivnosti	Što kao budući pravnik moram znati o psihologiji svjedočenja?
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Studentima Pravnog fakulteta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	Ožujak 2025.
Vrijeme	09:00 sati
Sažetak	Svjedočenje žrtava i svjedoka važno je za učinkovitost sustava kaznenog pravosuđa, a kvaliteta njihovog iskaza ovisi o nizu čimbenika koje je nužno poznavati. U ovom predavanju studente će se upoznati s psihološkim aspektima svjedočenja, smjernicama kako olakšati i unaprijediti iskazivanje žrtava i svjedoka kao i sa sustavom podrške žrtvama i svjedocima. Predavanje će se održati u suradnji s Katedrom za kazneno pravo Pravnog fakulteta u Rijeci.
Mjesto održavanja	Pravni fakultet u Rijeci, Katedra za kazneno pravo Hahlić 6, Rijeka