

# 15. Rijeka psihologije



09.–15.  
ožujka  
2026.

## PROGRAM

U sklopu  
19. Tjedna  
psihologije

**Organizatori**

Sveučilišni savjetovanišni centar Sveučilišta u Rijeci  
Odsjek za psihologiju Filozofskoga fakulteta u Rijeci  
Grad Rijeka

Udruženje studenata psihologije „Psirius“  
Ri psi Alumni klub

Društvo psihologa Primorsko-goranske županije

**Poštovani!**

**Hvala vam na iskazanom interesu za programom ovogodišnje Rijeke psihologije koja svoje jubilarno izdanje, petnaesto po redu, doživljava u Tjednu psihologije u Hrvatskoj od 09. do 15. ožujka 2026. godine.**

**Za ovaj mali jubilej prijavljeno je više od stotinu aktivnosti, poredano kronološki u prvom dijelu ovog programa, dok je 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 – ove godine smo (osim već ustaljenog on-line oblika) svoje aktivnosti proširili i na Ličko-senjsku te Zadarsku županiju.**

**Zahvaljujemo svima koji su na bilo koji način pomogli da ovogodišnja Rijeka psihologije poteče svojom punom snagom i vidimo se na nekom od događaja!**

**Organizatori 15. Rijeke psihologije**

**[www.riekapsihologije.uniri.hr](http://www.riekapsihologije.uniri.hr)**

## 09.03.2026.

- 12:00 Ljiljana Bubnić, Sanja Mišović Kalanj: **Korak bliže zajednici – upoznajte naš rad**, Dan(i) otvorenih vrata, Hrvatski zavod za socijalni rad Područni ured Opatija
- 12:30 Branka Sepčić: **Izvršnost profesionalnih pomagača**, Interaktivno predavanje, Hrvatski zavod za socijalni rad – Područni ured Cres-Lošinj
- 13:00 Hana Rižovski Delogu, Marina Posarić: **Problemi privrženosti djece bez adekvatne roditeljske skrbi**, Interaktivno predavanje, Centar Izvor Selce, Pulska 9, Rijeka
- 13:30 Barbara Vlaše Roman, Martina Buterin, Kristina Manestar, Melita Seršić: **Može li empatija biti alat promjene? Profesionalni pristup teškim životnim iskustvima**, Interaktivno predavanje, Dom za odrasle osobe Turnić, Rijeka
- 13:30 Nada Kegalj, Elvira Vučković: **Dijelimo prostor, gradimo razumijevanje: suživot s radnicima iz trećih zemalja**, Predavanje, OŠ Podmurvice, Rijeka; OŠ Petar Zoranić, Nin
- 13:45 Dubravka-Anka Veršić: **Kreativno pomaganje – podrška pomagačima u radu s učenicima iz spektra autizma**, Interaktivno predavanje, Centar za autizam Rijeka
- 16:00 Omer Ćorić: **Kako komunicirati s roditeljima u izazovnim situacijama školskog okruženja?**, On-line predavanje, Obiteljski centar
- 17:00 Ivana Sošić Antunović: **Spremnost za školu**, Interaktivno predavanje, Dječji vrtić Galeb, Rijeka
- 17:00 Darko Sambol, Irena Bučić Kliman: **Prvi razred bez stresa: Škola! Kako pripremiti dijete (i sebe) za novi početak?**, Predavanje, Vrtić "Fiume", Rijeka
- 17:30 Morena Damijanjević: **Kako ojačati odnos sa svojim djetetom?**, Interaktivno predavanje, Dječji vrtić Girice, Cres
- 18:00 **SVEČANO OTVORENJE 15. RIJEKE PSIHOLOGIJE**  
Dvorana susreta, Gradska knjižnica Rijeka  
**Pozvano predavanje: prof.dr.sc. Petar Turčinović: Divlji zapad psihologije**
- 18:00 Andrea Bačić-Pavat, Irena Križanec: **Pub kviz: Od stresa do super snage**, Pub-kviz iz psihologije, Osnovna škola Vladimira Nazora, Crikvenica
- 19:15 Nataša Jelenić Herega, Dalibor Korenić: **GUBIŠ, A DOBIVAŠ; motivacija za promjenom**, Radionica, Prostor Saveza športske rekreacije Sport za sve PGŽ
- 20:30 Elizabeta Galić-Papić, Ante Papić: **Umreženi, ali ipak zdravi i slobodni**, Interaktivno predavanje, Dom učenika Sušak

## 10.03.2026.

- 08:30 **15. konferencija Psihologija za poslodavce: „Čovjek iza poslovnih rezultata i procesa“**, Step-Ri, Radmile Matejčić 10, Rijeka  
PREDAVAČI I TEME:  
- Jelena Tomac Grbac: **Case study Aestus: persone zaposlenika za regrutiranje**  
- Edita Krizmanić: **Boreout: je li moguće izgorjeti od dosade?**  
- Roberto Levak: **Al ne kupuje - čovjek kupuje: kako graditi povjerenje?**  
- Barbara Marot: **Stari tim, novi šef – Vodič za preživljavanje**  
- Alen Marot: **Founder Trap: kada motor razvoja postane kočnica**  
- Vanja Prvulović: **Pažnja kao konkurentska prednost: liderstvo u kulturi brzine**  
- Martina Ožanić Jukić: **Voditi, stvarati, uspijevati: psihološka perspektiva profesionalnih uloga poduzetnika i zaposlenika na odgovornim pozicijama – PANEL**

- Martina Ožanić Jukić & Natalija Šikić: **Usklađeni sa sobom: pronaći sebe u životnim ulogama**
- Sanja Viduka Balen: **Zašto pametni ljudi zapnu u karijernim odlukama?**
- Margareta Čizmar: **Pitaj HI – dođite s problemom, otidite s rješenjem**
- 08:50 Sandra Andabaka, Anja Blečić: **JA ću biti JA**, Radionica, Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji
- Po dogovoru Borka Ogrizović, Maja Ogrizović: **Film svima svugdje: inkluzivne prakse i razvoj kritičkog razmišljanja**, Radionica, Osnovna škola Ivana Zajca, Rijeka
- 10:00 Boris Pilepić: **Osnaživanje i priprema za razgovor s poslodavcem**, Radionica, Centar za informiranje i savjetovanje o karijeri (CISOK), Rijeka
- 12:00 Gorana Miščenić, izv. prof. dr. sc. Sanja Šimleša: **Izazovni susreti ili prilike za rast: komunikacija s roditeljima djece s teškoćama u razvoju**, Predavanje u On-line okruženju
- 12:25 Andrea Vucelić, Petra Tamarut, Leonila Marač: **Od vrtloga misli do unutarnjeg mira - kako razumjeti i regulirati anksioznost?**, Radionica, Gimnazija Andrije Mohorovičića Rijeka
- 13:30 Ljiljana Bubnić, Sanja Mišović Kalanj: **Mindfulness- briga o sebi**, Radionica, Hrvatski zavod za socijalni rad Područni ured Opatija
- 14:00 Ana Đorić: **Kad roditelj ostane bez baterije: Kako prevenirati sagorijevanje?**, Interaktivno predavanje, On-line
- 15:00 Zoran Sušan, Tamara Martinac-Dorčić, Sanja Smojver-Ažić, Silvija Šikić, Ana Jantolek, Ivana Blašković, Veronika Kostrenčić, Maša Cek, Karla Papić, Sandra Nuždić: **Dan otvorenih vrata Sveučilišnog savjetovanišnog centra**, Građevinski fakultet u Rijeci (Ul. Radmile Matejčić 4) – Sveučilišni savjetovanišni centar (1. kat, prostorija G-141
- 16:30 Milica Resanović, Tena Tomljanović: **Manje svađa, više razumijevanja**, Radionica, CPUZ Izvor Selce – lokacija Novi Vinodolski, Antuna Mažuranića 5
- 17:00 Sonja Pribela-Hodap, Arna Tercolo: **Nahranite mozak Vašeg djeteta**, Predavanje u on-line okruženju
- 17:00 Patricija Kuljanić: **Kad mala srca tuguju – razumijevanje, prihvaćanje i podrška**, Interaktivno predavanje, Dječji vrtić Cvrčak, Mali Lošinj
- 17:00 Josipa Kuretić: **Empatija započinje iznutra**, Radionica, PPO Mavrica
- 17:00 Nina Radović, Eliana Čavrak Tomac: **Stručna čajanka: Ne nosim sve kući – kako sačuvati sebe u zahtjevnom poslu?**, Radionica, Dječji vrtić Maestral, Rijeka
- 17:30 Bojana Smokvina Jokić: **O profesionalnom usmjeravanju za upis u srednju školu i na fakultet i o njenoj (pod)zastupljenosti u obrazovnom sustavu**, Interaktivno predavanje, Savjetovanište Smokvina, Rijeka
- 17:30 Melita Perić, Zorica Janković, Latinka Longin: **Zajedno kroz srednju školu - roditeljska podrška izazovnim godinama - Kako komunicirati s adolescentom?**, Interaktivno predavanje, Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka
- 18:00 Mirjana Černeka, Mia Host: **Stres pod kontrolom – kako vratiti mir u svakodnevicu?**, Interaktivno predavanje, OŠ "Drago Gervais" Brešča
- 18:00 Dragan Radovančević: **Produženi PTSD kod bulinga u detinjstvu**, Debata / diskusija u on-line okruženju
- 18:30 Darko Sambol, Silvija Zec Sambol: **Ne moraš sam/a – zajedno do rješenja!**, Dan(i) otvorenih vrata, Sambol Consulting, Zametskog korena 36, Rijeka
- 19:00 Ivona Tidić: **Humanitarni pub kviz: Gdje se sve krije psihologija?**, Pub-kviz iz psihologije, Klub mladih Rijeka (Erazma Barčića 9/A, Rijeka 51000)

## 11.03.2026.

- 08:50 Sandra Andabaka, Anja Blečić: **JA ću biti JA**, Radionica, Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji
- 09:00 Natalija Marković: **Priprema za zapošljavanje**, Radionica, Centar za informiranje i savjetovanje o karijeri (CISOK), Rijeka
- 11:00 Tanja Perić: **Otporni na stres, ne na osjećaje**, Okrugli stol, Hrvatski zavod za socijalni rad Područni ured Cres Lošinj
- 13:00 Matea Gregov: **Smrt u obitelji: Kako pružiti podršku djetetu i obitelji?**, Predavanje, Podcentar predškolskog odgoja Zamet, Dječji vrtić Rijeka
- 14:00 Sanja Viduka Balen, Samanta Draščić: **Upoznajmo psihologa u medicini rada**, Dan(i) otvorenih vrata, Ustanova Medris – medicina rada i sporta, Rijeka
- 16:00 Monika Vandero-Humljan: **Kako ostati mentalno čvrst i fokusiran u ključnim trenucima?**, On-line okruženje – **OTKAZANO**
- 16:00 Višnja Omrčen: **Kava s penološkim psihologom**, Interaktivno predavanje, Filozofski fakultet u Rijeci, predavaonica F-206
- 17:00 Katja Borovac, Milica Resanović: **Adolescencija bez panike**, Interaktivno predavanje, Centar Izvor Selce, Antuna Mažuranića 5, Novi Vinodolski
- 17:00 Sanda Pletikosić Tončić: **Mozak, crijeva i stres: kako razumjeti dječje bolove u trbuhu?**, Predavanje, Filozofski fakultet u Rijeci, učionica 106
- 17:00 Ana Fabijan: **U (ne)ravnoteži odnosa – potrebe adolescenata i roditeljski odgovor**, Radionica, Udruga UZOR Rijeka
- 17:30 Sanja Tatalović Vorkapić, Nela Dundović, Ivana Pauletić Delić: **Prilagodba u dječjem vrtiću: Što može biti bolje?**, Interaktivno predavanje u on-line okruženju
- 17:30 Matea Mrakovčić Kosić: **Mental Lab**, Pub-kviz iz psihologije, OŠ Malinska-Dubašnica
- 17:30 Martina Buterin, Kristina Manestar, Dijana Kauzlarić Valenčić, Melita Seršić, Barbara Vlaše Roman, Siniša Jančković: **Paint & Tea – oboji svoju priču**, Radionica, Udruga Podrška Rijeka, Josipa Završnika 2/1 (Potok)
- 17:30 Mia Host, Mirela Tuhtan: **Trećaši u svijetu emocija**, Predavanje, OŠ "Drago Gervais" Brešca
- 18:00 Elizabeta Galić-Papić, Jelena Cetinja Vukelić: **Psihologija i umjetnost - ljepota u krhotinama**, Radionica, Dom učenika Sušak
- 18:00 Dragan Radovančević: **Produženi PTSD kod bulinga u detinjstvu**, Debata / diskusija u on-line okruženju
- 19:00 Tamara Žakula: **Visoka osjetljivost djeteta - izazov i rast roditelja**, Radionica, Arcadia, Moše Albaharija 10a, Rijeka
- 19:15 Nataša Jelenić Herega, Dalibor Korenić: **GUBIŠ, A DOBIVAŠ; motivacija za promjenom**, Radionica, Prostor Saveza športske rekreacije Sport za sve PGŽ

## 12.03.2026.

- Po dogovoru Ivana Sošić Antunović, Renata Šimac: **Rizična igra djece - razvojni put djece, roditelja i odgajatelja**, Radionica, Dječji vrtić Vežica, Rijeka
- 08:50 Sandra Andabaka, Anja Blečić: **JA ću biti JA**, Radionica, Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji
- 10:00 Maja Maravić: **Kreativni pristup u radu s korisnicima starije životne dobi s kognitivnim teškoćama i ostalim pridruženim teškoćama**, Radionica, HZSR PU Rijeka

- 11:00 Rosanda Pahljina-Reinić, Nermina Mehić, Irena Miletić, Enio Ibrišagić, Ivan Connor Howman: **Dan otvorenih vrata Odsjeka za psihologiju**, Filozofski fakultet u Rijeci, Sveučilišna avenija 4, Rijeka (prostorija F-348)
- 13:30 Barbara Kalebić Maglica, Marlena Plavšić: **Psihologija u promociji i zaštiti ljudskih prava**, Promocija, Filozofski fakultet u Rijeci
- 14:00 Andrea Vucelić, Andrea Rubčić: **Psihološka otpornost u sestrinstvu - snaga iznutra u izazovnoj profesiji**, Radionica, Medicinska škola u Rijeci, P2
- 14:30 Ana Đorić: **Zanima me...!? Radionica profesionalnih interesa za osmaše**, Radionica u on-line okruženju
- 15:00 Rosanda Pahljina Reinić, Ana Miletić, Ema Puceković: **Naučimo biti asertivni!**, Radionica, Filozofski Fakultet u Rijeci, Sveučilišna avenija 4, Rijeka (prostorija F-303)
- 16:00 Veronika Kostrenčić: **Trema, ali hrabro!**, Radionica, Građevinski fakultet u Rijeci (Ulica Radmile Matejčić 4) - prostor Sveučilišnog savjetovališnog centra - 1. kat, prostorija G-141
- 16:30 Milica Resanović, Tena Tomljanović: **Manje svađa, više razumijevanja**, Radionica. CPUZ Izvor Selce – lokacija Brinje, Frankopanska 36
- 17:00 Kristina Manestar: **Kad tijelo plane, a razum nestane – kako ostati Odrasli u dječjim sukobima?**, Interaktivno predavanje, Osnovna škola Vladimir Nazor Crikvenica – Područna škola Dramalj
- 17:00 Lorena Zec, Mia Mudri: **Femicid - ubojstvo koje možemo predvidjeti?**, Predavanje, Gradska knjižnica Rijeka, Dvorana susreta
- 17:00 Matea Gregov: **Djeca i korištenje medija**, Predavanje, Dvorana Podcentra predškolskog odgoja Zamet, Bože Vidasa 12 A
- 17:00 Maja Marija Muškić, Gordan Bošković, Biserka Jureša, Vesna Biondić, Ivana Guščić, Nikola Babić: **Malo selo, velika priča**, Znanstveni kafić, Old Town Bar, Rab
- 17:00 Gordan Bošković, Biserka Jureša, Vesna Biondić, Ivana Guščić, Nikola Babić, Maja Marija Muškić: **Samootkrivanje na društvenim mrežama**, Znanstveni kafić, Old Town Bar, Rab
- 17:00 Ivana Guščić, Gordan Bošković, Biserka Jureša, Vesna Biondić, Nikola Babić, Maja Marija Muškić: **Mali svijet, velike poruke: snaga terapije igrom u razumijevanju dječjeg svijeta**, Znanstveni kafić, Old Town Bar, Rab
- 17:00 Vesna Biondić, Gordan Bošković, Biserka Jureša, Ivana Guščić, Nikola Babić, Maja Marija Muškić: **Digitalna demencija**, Znanstveni kafić, Old Town Bar, Rab
- 17:00 Biserka Jureša, Gordan Bošković, Vesna Biondić, Nikola Babić, Ivana Guščić, Maja Marija Muškić: **Ja ne mogu!**, Znanstveni kafić, Old Town Bar, Rab
- 17:00 Nikola Babić, Gordan Bošković, Biserka Jureša, Vesna Biondić, Ivana Guščić, Maja Marija Muškić: **Priča o privrženosti**, Znanstveni kafić, Old Town Bar, Rab
- 17:00 Tamara Eškić: **Strah na prvi klik**, Predavanje, Osnovna škola 'Sveti Matej' Viškovo
- 18:00 Edita Krizmanić: **A što ako postanemo ovisni o AI-u? Rezultati istraživanja 3.5 godine nakon puštanja prvog modela u javnost**, Interaktivno predavanje, Gradska knjižnica Rijeka, Dvorana susreta
- 18:00 Julijana Mešin: **Budi na svojoj strani: Kako si pružiti podršku kad postane teško?**, Interaktivno predavanje u on-line okruženju
- 18:00 Gorana Mišćenić, Iva Mihovilić: **Stani Diši Pusti Pleši: Kako (pre)živjeti neurazličitost?**, Promocija, Gradska knjižnica "Viktor Car Emin" Opatija
- 19:15 Nataša Jelenić Herega, Dalibor Korenić: **GUBIŠ, A DOBIVAŠ; motivacija za promjenom**, Radionica, Prostor Saveza športske rekreacije Sport za sve PGŽ

### 13.03.2026.

- 08:00 Maša Cek, Karla Papić: **Profesionalni razvoj i upravljanje karijerom: prilike studija na UNIRI i YUFE**, Radionica, Prirodoslovna i grafička škola Rijeka
- 08:50 Sandra Andabaka, Anja Blečić: **JA ću biti JA**, Radionica, Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji
- 09:40 Andrea Vucelić, Bosiljka Jelača: **Umjetnost scenske prisutnosti: uloga neverbalne komunikacije na pozornici**, Radionica, Glazbena škola Ivana Matetića Ronjgova Rijeka
- 10:00 Kristina Manestar, Martina Buterin, Melita Seršić, Barbara Vlaše Roman: **Psihološka podrška kao most između sustava i obitelji**, Tribina, Dom za odrasle osobe Turnić Rijeka (dvorana Boćarija), Giuseppea Carabina 6
- 10:00 Hrvoje Gligora: **Sagorijevanje na radnom mjestu kod pomažućih profesija**, Interaktivno predavanje, Centar za pružanje usluga u zajednici Izvor Selce
- 12:30 Jasna Borbelj Čeko, Helen Caser, Mia Lakotić, Laura Novaković Zubović: **Mozgolomka: Pop-kviz iz psihologija bez ocjena**, Pub-kviz iz psihologije, Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica, Mala dvorana
- 13:15 Martina Bažon, Lea Gegić, Marta Kaluđerović, Željka Vincetić: **Ne mogu ja to... ili? (radionica o strategijama suočavanja s neuspjehom)**, Radionica, Osnovna škola Vladimira Gortana, Rijeka
- 16:00 Monika Štrkalj: **Samopouzdanje mladih generacija**, On-line okruženje – **OTKAZANO**
- 18:00 Gorana Miščenić, Iva Mihovilić, Dražen Radaković: **„Hipnoza: mitovi, istina i osobna promjena“**, Promocija, Gradska knjižnica i čitaonica "Viktor Car Emin" Opatija

### 14.03.2026.

- 10:00 Hrvatska psihološka komora: **Mjerenje raspoloženja „Dobar dan, kako ste?“**, Radionica, Štand na Korzu (nasuprot Gradske vijećnice)
- 10:30 Jasmina Kardoš, Urška Ivanović, Irena Koren, Než Varoga, Sonja Tomšič, Boris Šerbela, Sandra Marinić, Andrea Novak: **Terapija i aktivnosti uz pomoć životinje: životinje u službi mentalnog i tjelesnog zdravlja**, Radionica, Dječja kuća (prostor Kontejnera)
- 11:00 Hrvatska psihološka komora: **Svečano obilježavanje Nacionalnog dana psihologa u Republici Hrvatskoj**, Gradska vijećnica Grada Rijeke, Korzo 16. Rijeka

### 15.03.2026.

- 10:00 Maja Maravić: **Kreativni pristup u radu s korisnicima starije životne dobi s kognitivnim teškoćama i ostalim pridruženim teškoćama**, Radionica, HZSR PU Rijeka
- 11:00 Ivana Blašković, Petra Čargonja: **Čije je moje tijelo?**, Radionica, Prostor Udruge Pariter (Blaža Polića 2, 4. kat)

## DRUGI DATUMI

- 03.03.** Ankica Banduka: **Ja i moj mozak!**, Predavanje, Osnovna škola Čavle  
17:00
- 17.03.** Martina Bažon, Maša Komadina, Hana Horvat; Ajša Uzunović; Iva Vinković: **Red flag or green flag?, radionica o prepoznavanju i suočavanju sa štetnim oblicima ponašanja u bliskim odnosima**, Radionica, Savjetovalište za djecu i mlade, Udruga Uzor, Rijeka  
16:00
- 24.03.** Danijela Perić Kosović, Rajka Rajčić Majnarić: **G.L.A.S. – Gradimo Ljubaznost i Aktivnu Solidarnost**, Interaktivno predavanje, Salezijanska klasična gimnazija s pravom javnosti, Rijeka  
14:00

15.  
Rijeka  
psihologije



**09.03.2026.**

## 18:00 SVEČANO OTVORENJE 15. RIJEKE PSIHLOGIJE

Dvorana susreta u Gradskoj knjižnici Rijeka, Viktora Cara Emina 1, Rijeka

### Pozvano predavanje:

#### prof.dr.sc. Petar Turčinović: Divlji zapad psihologije

“*Divlji zapad psihologije*” vodi publiku na putovanje kroz najuzbudljivije, najneistraženije i najhrabrije teritorije suvremene psihologije – ona mjesta gdje se psihologija sudara, spaja i isprepliće s drugim znanostima te stvara potpuno nove načine razumijevanja čovjeka.

Predavanje otkriva zašto se najveći iskoraci ne događaju unutar uredno označenih granica disciplina, nego upravo na njihovim rubovima. Tamo gdje se psihologija susreće s biokemijom, ekonomijom, IT tehnologijom, ekologijom ili politikom, nastaju neočekivane ideje, inovativna rješenja i pristupi koji mijenjaju način na koji radimo, učimo, liječimo, odlučujemo i živimo.

Autor uspoređuje ove interdisciplinarnе izazove s osvajanjem Divljeg zapada: nepredvidivi su, ponekad riskantni, ali uvijek puni prilika za otkrića, kreativnost i profesionalni rast. Kroz konkretne primjere pokazuje kako takvi “granični susreti” stvaraju entuzijazam, nadu i vrhunske rezultate – ali i podsjećaju da se ljudski problemi nikada ne pojavljuju uredno razvrstani u ladice znanstvenih disciplina.

Predavanje poziva prijatelje psihologije da razmisle o karijerama koje nisu linearne ni sigurne, ali jesu kreativnije, interdisciplinarnije i daleko zanimljivije. Umjesto da ostanu u “uređenim gradovima” psihologije, pozvani su zakoračiti prema njezinom Divljem zapadu – mjestu gdje se danas rađa budućnost struke.



Credo dr. sc. Petra Turčinovića:

**Pomagati dobrim ljudima i organizacijama da postanu izvrsni.**

Ravnatelj Diplomatske akademije RH, dekan Fakulteta za međunarodne odnose i diplomaciju Sveučilišta Libertas, pomoćnik ministra vanjskih poslova RH, saborski zastupnik i prvi hrvatski veleposlanik u Crnoj Gori (2007.–2012.).

Voditelj PUMA programa za edukaciju menadžera HUP-a i predavač poslovnih škola Cotrugli i Alfred Ford.

Gostujući profesor i/ili predavač na prestižnim institucijama (Brown, Harvard, New Mexico State, China Foreign Affairs, Budimpešta, Moskva, Marshall Center i diplomatskim školama u Indiji, Španjolskoj, Bugarskoj, Albaniji, Crnoj Gori i drugdje).

Osnivač Laboratorija za socijalnu psihologiju, voditelj studija „Social Psychology: Conflict Resolution“ (IUC) i radne grupe za obrazovanje u EU–RH pregovorima za ulazak u EU.

Konzultant UN-a, Svjetske banke, MSI, Holcima i Plive i drugih.

Specijalist za socijalnu psihologiju, simulacije pregovora i rješavanje konflikata. Zastupnik intenzivne primjene znanosti u razvoju lidera.

Izvoditelj(i)	Ljiljana Bubnić, Sanja Mišović Kalanj
Institucija	Hrvatski zavod za socijalni rad Područni ured Opatija
Naziv aktivnosti	<b>Korak bliže zajednici – upoznajte naš rad</b>
Vrsta aktivnosti	Dan(i) otvorenih vrata
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	12:00
Sažetak	<p>Dan otvorenih vrata u Hrvatskom zavodu za socijalni rad – Područnom uredu Opatija predstavlja priliku za upoznavanje građana s radom i ulogom sustava socijalne skrbi u lokalnoj zajednici. Tijekom događanja, psiholog Područnog ureda Opatija predstaviti će područja rada psihološke djelatnosti, uključujući savjetodavnu podršku pojedincima, obiteljima i djeci, postupke procjene obiteljskih okolnosti te rad na jačanju roditeljskih kompetencija i zaštiti dobrobiti djece.</p> <p>Sudionici će imati priliku saznati više o dostupnim pravima i uslugama, postupcima ostvarivanja podrške te važnosti suradnje između korisnika i stručnjaka. Poseban naglasak bit će stavljen na prevenciju, rano prepoznavanje poteškoća te osnaživanje pojedinaca i obitelji kroz stručnu i povjerljivu pomoć.</p>
Mjesto održavanja	Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Opatija, Stubište Baredine 10/1, Opatija

Izvoditelj(i)	Branka Sepčić
Institucija	HZSR Područni ured Cres-Lošinj
Naziv aktivnosti	<b>Izvrsnost profesionalnih pomagača</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Stručnim radnicima Područnog ureda (psiholozi, socijalni radnici, socijalni pedagozi, pravnici)
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	10
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	12:30
Sažetak	<p>Izvrsnost nije statično stanje, već kontinuiran proces osobnog i profesionalnog rasta, Izvrsnost profesionalnih pomagača podrazumijeva spoj stručnih kompetencija, etičnosti i osobne zrelosti. Profesionalni pomagači svoju izvrsnost ne grade samo na znanju i vlastitim /tehničkim vještinama, već i na razvijenoj empatiji, autentičnosti, odgovornosti i cjeloživotnom i radnom profesionalnom razvoju. Dokle smo mi stigli (introspekcijski)? Što je za nas izvrsnost; biramo li je kao jasan motiv i cilj našeg profesionalnog rada ...</p>
Mjesto održavanja	Hrvatski zavod za socijalni rad Područni ured Cres-Lošinj (sala za sastanke ), Mali Lošinj

Izvoditelj(i)	Hana Rižovski Delogu, Marina Posarić
Institucija	Centar za pružanje usluga u zajednici Izvor Selce
Naziv aktivnosti	<b>Problemi privrženosti djece bez adekvatne roditeljske skrbi</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Stručnim radnicima ustanova za djecu bez adekvatne roditeljske skrbi
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	13:00
Sažetak	Interaktivno predavanje bavi se problemima privrženosti kod djece izdvojene iz biološke obitelji. Problemi privrženosti nastaju kada dijete zbog zanemarivanja, zlostavljanja ili čestih prekida odnosa ne razvije siguran emocionalni odnos s primarnim skrbnikom, što se očituje kroz nepovjerenje, poteškoće u regulaciji emocija i izazovna ponašanja. Interaktivna radionica namijenjena je odgajateljima, psiholozima i socijalnim radnicima koji pružaju uslugu organiziranog stanovanja u ustanovama za djecu bez adekvatne roditeljske skrbi. Cilj radionice je osnažiti stručne radnike za prepoznavanje obrazaca nesigurne i dezorganizirane privrženosti te primjenu konkretnih strategija koje jačaju osjećaj sigurnosti, stabilnosti i povjerenja u alternativnim oblicima skrbi za djecu.
Mjesto održavanja	Centar Izvor Selce, Pulska 9, Rijeka

Izvoditelj(i)	Barbara Vlaše Roman, Martina Buterin, Kristina Manestar, Melita Seršić
Institucija	Dom za odrasle osobe Turnić, Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Može li empatija biti alat promjene? Profesionalni pristup teškim životnim iskustvima</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Stručnjacima za mentalno zdravlje
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	13:30
Sažetak	<p>Intervizijski susret posvećen je stručnom promišljanju o složenosti teških životnih iskustava i specifičnim izazovima poput hospitalizacije. Kroz zajedničku refleksiju nastojat ćemo istražiti na koji način ti događaji utječu na životni put pojedinca te kako, kao stručnjaci, možemo aktivno doprinijeti razbijanju predrasuda i općoj destigmatizaciji u društvu.</p> <p>Glavni fokus bit će na preispitivanju naše uloge: kako osigurati pristup usmjeren na osobu, prepoznajući njezine resurse i snage izvan okvira same dijagnoze? Cilj nam je osnažiti profesionalnu empatiju i razmijeniti perspektive o tome kako humanost postaviti u središte stručnog djelovanja.</p>
Mjesto održavanja	Dom za odrasle osobe Turnić, Rijeka

Izvoditelj(i)	Nada Kegalj, Elvira Vučković
Institucija	OŠ Podmurvice, Rijeka; OŠ Petar Zoranić, Nin
Naziv aktivnosti	<b>Dijelimo prostor, gradimo razumijevanje: suživot s radnicima iz trećih zemalja</b>
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Djeca osnovnoškolskog uzrasta, roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	13:30
Sažetak	Pod pojmom radnici iz trećih zemalja misli se na radnike iz zemalja koje nisu s europskog gospodarskog prostora: Filipini, Nepal, Indija, Egipat, Bangladeš. Neophodno je obraditi ovu temu s učenicima i odraslima zbog daljnjeg suživota s njima. Na ovom predavanju se govori o prednostima i nedostacima uvoza strane radne snage. Dok je s jedne strane opravdano popunjavanje radne snage stranim radnicima, zbog povećanja ekonomije zemlje te zbog raznolikosti radne snage, s druge strane postoje nedostaci kao što su smanjenje cijene rada domaćoj radnoj snazi te izazovi na kulturnom i socijalnom planu. Psiholozi brinu o mentalnom zdravlju ljudi bez obzira o kome se radi. Psiholozi u školama naglašavaju da se mora raditi s učenicima na kritičkom mišljenju, zbog prihvaćanja i suživota.
Mjesto održavanja	Aktivnost se održava istovremeno u OŠ Podmurvice, Rijeka i OŠ Petar Zoranić, Nin

Izvoditelj(i)	Dubravka-Anka Veršić
Institucija	Centar za autizam Rijeka/ Udruga OKOLOnaOKOLO
Naziv aktivnosti	<b>Kreativno pomaganje – podrška pomagačima u radu s učenicima iz spektra autizma</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta, građanima različite dobi, roditeljima, studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna – na e-mail: <a href="mailto:cza.psiholog@gmail.com">cza.psiholog@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	13:45
Sažetak	Rad pomagača u nastavi s učenicima koji imaju autizam je zahtjevan, emocionalno intenzivan posao. Često standardne pedagoške strategije nisu dovoljne. U takvim okolnostima važnu ulogu imaju kreativni, odnosni i tjelesno utemeljeni pristupi koji pomažu pomagačima bolje razumjeti potrebe učenika, regulirati vlastite reakcije te razvijati fleksibilne načine podrške. Predavanje je usmjereno na razvoj kompetencija pomagača kroz koncept kreativnog pomaganja, pristupa koji integrira elemente neverbalne komunikacije, svjesnosti tijela, regulacije emocija, igre i kreativnih terapijskih metoda (pokret, ritam, simbolička aktivnost). Poseban naglasak stavlja se na razumijevanje ponašanja kao oblika komunikacije, na važnost su-regulacije te na izgradnju sigurnog odnosa kao temelja učenja.
Mjesto održavanja	Centar za autizam Rijeka

Izvoditelj(i)	Omer Ćorić
Institucija	Obiteljski centar
Naziv aktivnosti	<b>Kako komunicirati s roditeljima u izazovnim situacijama školskog okruženja</b>
Vrsta aktivnosti	On-line predavanje
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta, roditeljima, djelatnicima školskog sustava
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	16:00
Sažetak	<p>Komunikacija s roditeljima jedan je od najosjetljivijih područja rada stručnih suradnika, posebno kada se radi o teškoćama u učenju, ponašanju, vršnjačkom nasilju ili obiteljskim izazovima. Temelj dobre komunikacije je dobra priprema znati što želimo reći, kojim redoslijedom i na koji način.</p> <p>Sudionici predavanja dobit će sažeto, ali vrlo praktično razumijevanje kako uspješnije komunicirati s roditeljima u osjetljivim situacijama. Kroz naglasak na empatiji, jasnoj i nenametljivoj komunikaciji te partnerskom odnosu, na smiren i profesionalan način.</p>
Mjesto održavanja	On-line: <a href="#">KLIKNI NA POVEZNICU</a>

Izvoditelj(i)	Ivana Sošić Antunović
Institucija	Dječji vrtić Sušak
Naziv aktivnosti	<b>Spremnost za školu</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	<p>Što znači spremnost djeteta za polazak u školu? Roditelji školskih obveznika često se pitaju je li njihovo dijete spremno, nerijetko se brinu vezano uz neke aspekte djetetova razvoja (nezrelu pažnju, socioemocionalne vještine) te imaju i druga odgojna pitanja.</p> <p>Na interaktivnom predavanju psihologinja će iznijeti neke ključne elemente spremnosti djeteta za školu te kroz mnogo primjera iz prakse približiti roditeljima potrebe i mogućnosti djeteta u godini pred polazak u školu. Potaknut će ih na jačanje potrebnih vještina kod djeteta, s naglaskom na emocionalne kompetencije, postavljanje granica te jačanje pozitivne slike o sebi. Ohrabrit će ih i podržati u traženju načina kako sve mogu svom djetetu pomoći pri prijelazu u tu novu životnu fazu.</p>
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Galeb, Rijeka

Izvoditelj(i)	Darko Sambol, Irena Bučić Kliman
Institucija	Dječji vrtić Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Prvi razred bez stresa: Škola! Kako pripremiti dijete (i sebe) za novi početak?</b>
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	Polazak u prvi razred velika je prekretnica – za dijete, ali i za roditelje. Kako prepoznati je li dijete spremno za školu? Kako potaknuti samostalnost, emocionalnu sigurnost i radne navike bez pritiska? Ovo predavanje vrtićkog psihologa i učiteljice razredne nastave pruža roditeljima jasne smjernice, praktične savjete i razumijevanje razvojnih potreba budućih prvašića. Naučit ćete kako olakšati prijelaz iz vrtića u školu, smanjiti strah od nepoznatog te izgraditi djetetovo samopouzdanje i motivaciju za učenje – uz toplinu, podršku i sigurnost.
Mjesto održavanja	Vrtić "Fiume", Becićeva 10, Rijeka

Izvoditelj(i)	Morena Damijanjević
Institucija	Dječji vrtić Girice, Cres
Naziv aktivnosti	<b>Kako ojačati odnos sa svojim djetetom?</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na telefon: 0915652200
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	17:30
Sažetak	Kvalitetan odnos djeteta s roditeljem temelj je cjelokupnog dječjeg razvoja i izravna zaštita djetetova mentalnog zdravlja u odrasloj dobi. Takva povezanost s roditeljem pozitivno utječe na djetetovu emocionalnu stabilnost, sposobnost nošenja s izazovima i izgradnju zdravih odnosa u budućnosti. Dijete koje se osjeća viđeno, saslušano i prihvaćeno razvija snažniji osjećaj sigurnosti i pripadnosti. U vremenu ubrzanog života, često taj odnos postaje opterećen stresom i nedostatkom zajedničkog vremena. U ovom predavanju roditelji će moći osvijestiti koliko je njihova posvećenost djetetu kvalitetna, čuju li svoje dijete i razumiju li njegove emocionalne potrebe. Također, čut će praktične smjernice i savjete za stvaranje dublje povezanosti i kvalitetnije komunikacije s djecom.
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Girice, Cres (sportska dvorana)

Izvoditelj(i)	Andrea Bačić-Pavat, Irena Križanec
Institucija	Osnovna škola Vladimira Nazora i Udruga Sretniji grad
Naziv aktivnosti	<b>Pub kviz: Od stresa do super snage</b>
Vrsta aktivnosti	Pub-kviz iz psihologije
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta, roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail <a href="mailto:andrea.b.pavat@gmail.com">andrea.b.pavat@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	18:00
Sažetak	Adolescencija je razvojno razdoblje obilježeno intenzivnim tjelesnim, emocionalnim i socijalnim promjenama. Čini li vam se da je roditeljstvo postalo teže nego prije godinu-dvije? Ispadi, prkos i zatvorena vrata često su dio procesa odrastanja, a ne znak nepoštovanja. To je vrijeme učenja odgovornosti, samostalnosti i izgradnje identiteta. Način na koji odrasli reagiraju u ovom razdoblju snažno utječe na razvoj samopouzdanja i otpornosti mladih. Ono što im tada najviše treba jest osjećaj podrške i prihvaćenosti. Na pub kvizu saznat ćete kakve "alate" koristiti da biste bili prava potpora svom adolescentu – kroz zabavne, interaktivne aktivnosti s praktičnim smjernicama za prepoznavanje stresa i jačanje otpornosti. Okupite ekipu od 4 roditelja koje zanima ova tema i prijavite se!
Mjesto održavanja	Osnovna škola Vladimira Nazora, Crikvenica

Izvoditelj(i)	Nataša Jelenić Herega, Dalibor Korenić
Institucija	KBT centar, Savez športske rekreacije Sport za sve PGŽ
Naziv aktivnosti	<b>GUBIŠ, A DOBIVAŠ; motivacija za promjenom</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građanima različite dobi, korisnicima projekta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	19:15
Sažetak	<p>Promjene navika, ma koliko važne za naše zdravlje ili kvalitetu života bile, nisu uopće jednostavne. Prati ih ambivalencija, dileme, frustracija, povlačenje, različite krize... Ipak, promjene su sastavni dio života i stalno se događaju, a uloga nas kao stručnjaka je tu promjenu olakšati, normalizirajući i uvažavajući prirodne faze i procese kroz koje osobe prolaze dok se mijenjaju.</p> <p>“Gubiš, a dobivaš” je program borbe protiv pretilosti čiji je nositelj Savez sportske rekreacije Sport za sve PGŽ. U okviru programa, održat će se radionice s ciljem podrške korisnicima, koristeći empatiju vezano uz diskrepancu koja postoji između sadašnjeg i željenog stanja, podržavajući percepciju prednosti promjena, jačajući osjećaj samoefikasnosti i optimizma te podržavajući predanost svojim odlukama.</p>
Mjesto održavanja	Prostor Saveza športske rekreacije Sport za sve PGŽ

Izvoditelj(i)	Elizabeta Galić-Papić, Ante Papić
Institucija	Dom učenika Sušak
Naziv aktivnosti	<b>Umreženi, ali ipak zdravi i slobodni</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta, građanima različite dobi, roditeljima, studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na tel. 0992148999 i/ili na e-mail: <a href="mailto:elizabetagp@gmail.com">elizabetagp@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	09.03.2026.
Početak aktivnosti	20:30
Sažetak	<p>Pojavom pametnih telefona, brzog interneta i wi-fija suočavamo se s epidemijom narušenog mentalnog zdravlja, a pogotovo anksioznosti i depresije. Sna i samopouzdanja je sve manje...</p> <p>Mladi ne ispuštaju iz ruku svoje mobitele, jer im oni zadovoljavaju sve potrebe: druženje, učenje, informacije, hobije...sve osim komunikacije uživo.</p> <p>Pametni telefoni pružaju djeci i adolescentima toliko zanimljivih iskustava nadohvat ruke „SAD I ODMAH“. Mladi ljudi se pretvaraju u pasivne konzumente sadržaja, u cijelosti ovisne o lajkovima i strahu od socijalne izolacije.</p> <p>U našem interaktivnom predavanju želimo iznijeti svoje iskustvo rada s mladima i razgovarati koliko je važno osvijestiti mlade ljude o svjesnom upravljanju vremenom radi očuvanja mentalnog zdravlja i tamnoj strani online svijeta.</p>
Mjesto održavanja	Dom učenika Sušak



**10.03.2026.**

Naziv aktivnosti	<b>15. konferencija PSIHLOGIJA ZA POSLODAVCE: „Čovjek iza poslovnih rezultata i procesa“</b>
Vrsta aktivnosti	Konferencija
Namijenjena	Poslodavcima, gospodarstvenicima, poduzetnicima
Ciljna skupina	Poslodavci, gospodarstvenici, poduzetnici
Najava	Na web stranicama <a href="http://www.rijekapsihologije.uniri.hr">www.rijekapsihologije.uniri.hr</a>
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	08:30 – registracija sudionika; 09:00 – početak programa
Sažetak	<p><b>PREDAVAČI I TEME:</b></p> <p>- Jelena Tomac Grbac: <b>Case study Aestus: persone zaposlenika za regrutiranje:</b> Ovo će biti predstavljanje case studyja kako je Jelena uvela HR funkciju u Aestus i odgovorila na ključnu stratešku potrebu - rasta broja zaposlenika koji su deficitarni na tržištu rada. Kratka radionica izrade persone profila jednog vašeg zaposlenika.</p> <p>- Edita Krizmanić: <b>Boreout: je li moguće izgorjeti od dosade?:</b> Primijetili ste da su vam zaposlenici nemotivirani, da ne obavljaju radne zadatke s onim elanom na koji ste bili toliko ponosni. Postoji više razloga zašto bi se to moglo događati, a ovdje ćemo se pitati: “a što ako im je dosadno”. Za burnout ste čuli, a u zadnje vrijeme se sve više priča i o boreoutu. Simptomi ovog stanja su slični burnoutu, ali su razlozi skroz s druge strane spektra. Do boreouta dolazi kada se osobe nalaze u radnoj okolini koja im ne pruža dovoljno izazova, koja ne potiče razvoj njihovih vještina i koja ne zadovoljava njihove potrebe za napretkom. Kada smo opisali problem i neke individualne karakteristike, poput motivacije, bavit ćemo se važnosti sistematizacije radnih mjesta i procesa napredovanja u organizaciji. Uz dozu teorijskog i praktičnog dijela, pokušat ćemo bolje razumjeti svoje kolege i radno okruženje.</p> <p>- Roberto Levak: <b>AI ne kupuje - čovjek kupuje: kako graditi povjerenje?:</b> Kako dobiti povjerenje kupaca u svijetu u kojem više nitko nikome ne vjeruje? Svi obećavaju da će AI raditi sve umjesto vas. Ali nitko vam ne govori potpunu istinu: AI je stvorio more robotskog smeća koje je kod kupaca aktiviralo jedan od najjačih obrambenih mehanizama - apsolutno nepovjerenje. Marketing nije matematička zbirka zadataka. To je kaos ljudske povezanosti. Ljudi ne kupuju proizvode radi samih karakteristika. Oni ih “zapošljavaju” da bi se prebacili iz trenutnog stanja u željeno stanje. Ako radite kao robot, bit ćete zamijenjeni boljim robotom. Ali ako postanete arhitekt povjerenja, ako razumijete duboke (ponekad i iracionalne) razloge zašto ljudi kupuju rješenja - tada AI postaje vaš najbolji sluga, a ne vaš gospodar niti zamjena. Predavanje je namijenjeno poduzetnicima, direktorima, osobama koje rade u marketingu.</p>

- Barbara Marot: **Stari tim, novi šef – Vodič za preživljavanje:** Preuzimanje postojećeg tima jedan je od najzahtjevnijih liderskih zadataka. Ulazite u sustav s vlastitom poviješću, nepisanim pravilima, starim ranama i ustaljenim načinima rada - a Vaši prvi potezi pod povećalom su i oblikuju sliku o vama dugoročno. Na ovom predavanju govorimo o psihološkom aspektu tranzicije, neformalnoj dinamici moći, tipologiji ljudi koje ćete susresti i konkretnim potezima koje možete povući, a grade povjerenje bez nepotrebnih potresa. Upravo je i zato ovo jedan od zahtjevnijih liderskih zadataka jer tim koji preuzimate nije prazna ploča - nego sustav koji prvo treba razumjeti, a tek onda voditi.

- Alen Marot: **Founder Trap: kada motor razvoja postane kočnica:** Svaki poduzetnik sanja i naporno radi na tome da dobije velikog klijenta i napokon ostvari stabilnost, ozbiljnost poslovanja, rast i priznanje za kvalitetu svog rada. No, istraživanja pokazuju da u toj fazi evolucije poduzeća najveća opasnost ne dolazi izvana - od konkurencije ili tržišta - već iznutra. Točnije, iz samog ureda uprave. Dobrodošli u "Founder's Trap - Klopku osnivača" - fenomen u kojem lideri, držeći se čvrsto za pristupe i način rada koji su im donijeli početni uspjeh, nesvjesno guše razvoj vlastitog tima, a time i evoluciju organizacije. Kada perfekcionizam postane usko grlo, a potreba za kontrolom iscrpi najvrijednije ljude, organizacija prestaje rasti, čak i ako se broj zaposlenih povećava. Na ovoj radionici istražiti ćemo psihološku pozadinu liderstva u fazi rasta i prepoznati važnost osobne evolucije lidera za daljnji razvoj organizacije. Predavanje je namijenjeno poduzetnicima u fazi rasta, voditeljima timova koji se osjećaju preopterećeno te HR stručnjacima i psiholozima koji rade na razvoju lidera.

- Vanja Prvulović: **Pažnja kao konkurentna prednost: liderstvo u kulturi brzine:** Živimo u ekonomiji pažnje. U svijetu koji nagrađuje brzinu, reakciju i stalnu dostupnost, pažnja više nije samo kognitivna funkcija već je postala valuta i strateški resurs. Bez voljne pažnje nema refleksije. Bez refleksije odluke ne proizlaze iz izbora, već iz automatiziranih obrazaca. A kada lideri djeluju iz automatskih obrazaca, organizacijska kultura ne nastaje svjesno, nego postaje nusprodukt osobnih shema lidera. Ovo predavanje istražuje kako fragmentirana pažnja i kultura brzine utječu na kapacitet lidera za svjesno odlučivanje, regulaciju i stvarnu društvenu uključenost. Predstavlja model „dvije noge“ kao razvojni okvir liderstva koje integrira akciju i refleksiju, performans i prisutnost. U vremenu hiperprodukcije sadržaja i brzih rješenja,

sposobnost zadržavanja pažnje - na sebi, drugima i onome što je bitno - postaje nova konkurentna prednost.

- Martina Ožanić Jukić: **Voditi, stvarati, uspijevati: psihološka perspektiva profesionalnih uloga poduzetnika i zaposlenika na odgovornim pozicijama –**

**PANEL:** Kako izgleda nositi odgovornost za posao, ljude i rezultate – kao poduzetnik ili zaposlenik na odgovornoj poziciji? Koje je psihološka cijena, ali i dobrobit takve profesionalne uloge? Panel koji će ugostiti poduzetnike i stručnjake na vodećim radnim mjestima iz različitih djelatnosti. Sudionici će iz osobnog iskustva govoriti o motivaciji za preuzimanje važne role odnosno pokretanje vlastitog posla, izazovima i predrasudama s kojima su se susretali, usklađivanju poslovnih i obiteljskih uloga, psihološkom ulogu i dobrobiti vođenja poslovanja ili preuzimanja odgovornosti te o podršci i uzorima koji su obilježili njihov profesionalni put. Panel donosi različite perspektive rada i vođenja te otvara dijalog o tome kako graditi zdravije, pravednije i psihološki podržavajuće poslovno okruženje, potičući poslodavce, stručnjake i donositelje odluka na razvoj inkluzivnijih i održivijih praksi.

- Martina Ožanić Jukić & Natalija Šikić: **Usklađeni sa sobom: pronaći sebe u životnim ulogama:** Jedna od tema koja nikad ne gubi na aktualnosti jest način na koji osoba doživljava sebe kroz različite životne uloge - u obitelji, na poslu, u odnosima s drugima i u odnosu prema vlastitim vrijednostima. Svakodnevno često prelazimo iz jedne uloge u drugu, pokušavajući uskladiti osobne potrebe, očekivanja okoline i vlastite životne ciljeve. U psihologiji se osobni uspjeh ne promatra isključivo kroz postignuća, već kroz usklađenost naših životnih uloga, osobnih vrijednosti i unutarnjih potreba. Kada osoba svoje odluke i ciljeve temelji prvenstveno na društvenim očekivanjima, a ne na vlastitim vrijednostima, može se pojaviti osjećaj kroničnog nezadovoljstva, čak i uz objektivna postignuća. Razvijanje zdravog odnosa prema sebi - koji uključuje svijest o vlastitoj vrijednosti, samoprihvatanje, postavljanje zdravih granica, ali i spremnost na učenje - pomaže nam jasnije razumjeti koje uloge u životu želimo razvijati i kako ih živjeti autentično. Radionica s mini refleksivnim vježbama namijenjena je svima koji sebe žele razumjeti malo više, osnažiti samopoštovanje i jasnije uskladiti osobne vrijednosti, odnose i životne planove.

- Sanja Viduka Balen: **Zašto pametni ljudi zapnu u karijernim odlukama?:** U organizacijama često pretpostavljamo da zaposlenici zapinju jer im nedostaje ambicija, jasnoća ili motivacija. No u praksi je češće riječ o

	<p>neizgovorenom konfliktu između važnih vrijednosti: sigurnosti i rasta, stabilnosti i utjecaja, mira i napredovanja. Kada svaka opcija nešto donosi, ali i nešto oduzima, odluke se prirodno odgađaju. Na ovoj interaktivnoj radionici sudionici će kroz strukturiranu vježbu iskusiti kako razdvajanje dobitaka i gubitaka pojedinih opcija donosi veću jasnoću i odgovornost u profesionalnim odlukama. Fokus će biti na tome kako voditi razvojne razgovore koji ne nagovaraju, nego pomažu zaposlenicima da osvijeste što im je u ovoj fazi karijere zaista važno i kako to povezati s ciljevima organizacije. Za HR stručnjake, voditelje timova i organizacijske psihologe koji žele unaprijediti kvalitetu razvojnih razgovora.</p> <p>- Margareta Čizmar: <b>Pitaj HI – dođite s problemom, otiđite s rješenjem:</b> U svakodnevnom radu nailazimo na različite izazove, a ljudski faktor nam je često najveći. Naime, druge ljude ne možemo mijenjati (tehniku je lakše „podesiti“), no uvijek možemo mijenjati sebe i birati vlastiti način suočavanja u nekoj situaciji kao i obogatiti se znanjem kako bismo donosili educirane i informirane odluke. Pridružite nam se u raspravi i zajedničkom rješavanju vaših aktualnih poslovnih izazova uz podršku moderatora, educiranih i iskusnih psihologa. Oni godinama pomažu poslovnim ljudima prepoznati i aktivirati vlastite resurse te ih usmjeriti u razvoj profesionalnih i životnih kompetencija. Na radionici ćete imati priliku aktivno sudjelovati u kreiranju i rješavanju izazova s drugim sudionicima, upoznati nove perspektive i iskustvena znanja iz poslovne prakse te jačati zajednicu kroz zajedničko pronalaženje rješenja uz vodstvo i podršku tima psihologa.</p>
Mjesto održavanja	Step-Ri, Radmile Matejčić 10, Rijeka

Izvoditelj(i)	Borka Ogrizović, Maja Ogrizović
Institucija	Osnovna škola Ivana Zajca Rijeka, Udruga Kultura svima svugdje
Naziv aktivnosti	<b>Film svima svugdje: inkluzivne prakse i razvoj kritičkog razmišljanja</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	Prema dogovoru
Sažetak	Film svima svugdje inkluzivni je obrazovno-kulturni program koji kroz inkluzivnu filmsku projekciju, edukaciju o inkluzivnim praksama i radionice hrvatskog znakovnog jezika učenicima približava vrijednosti dostupnosti i ravnopravnog sudjelovanja u kulturi. U sklopu programa Rijeka psihologije, psihologinja Borka Ogrizović i kulturologinja Maja Ogrizović s učenicima će analizirati ideju inkluzije razvijati kritičko razmišljanje kao ključnu kompetenciju 21. stoljeća, potičući aktivno promišljanje, uvažavanje različitih perspektiva, toleranciju i odgovornost u odnosu prema informacijama i društvu.
Mjesto održavanja	Osnovna škola Ivana Zajca, Rijeka

Izvoditelj(i)	Sandra Andabaka, Anja Blečić
Institucija	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji
Naziv aktivnosti	<b>JA ću biti JA</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	26
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	8:50
Sažetak	<p>Promjene su prirodan dio odrastanja i često donose mješavinu uzbuđenja, ali i nesigurnosti ili straha. Kod djece se promjene u školskom okruženju mogu odraziti na emocije, ponašanje i doživljaj vlastitih sposobnosti. Razumijevanje vlastitih osjećaja i prepoznavanje osobnih snaga pomaže djeci da se lakše prilagode novim situacijama i razvijaju otpornost.</p> <p>Radionica je namijenjena učenicima 4. razreda te se bavi promjenama koje ih očekuju u daljnjem školovanju. Kroz razgovor, kreativne zadatke i zajedničke aktivnosti učenici će imati priliku izraziti svoje osjećaje, prepoznati što se mijenja, a što ostaje isto, te osvijestiti vlastite vještine i izvore podrške koji im pomažu u suočavanju s promjenama.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji

Izvoditelj(i)	Boris Pilepić
Institucija	Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područna služba Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Oснаživanje i priprema za razgovor s poslodavcem</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Osobama s invaliditetom iz evidencije HZZ-a
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	10:00
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), Rijeka

Izvoditelj(i)	Gorana Miščenić, izv. prof. dr. sc. Sanja Šimleša
Institucija	Sekcija predškolskih psihologa Društva psihologa PGŽ
Naziv aktivnosti	<b>Izazovni susreti ili prilike za rast: komunikacija s roditeljima djece s teškoćama u razvoju</b>
Vrsta aktivnosti	Predavanje u On-line okruženju
Namijenjena	Stručnim suradnicima – psiholozima u predškolskim ustanovama
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:psiholog@djecji-vrtic-opatija.hr">psiholog@djecji-vrtic-opatija.hr</a>
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	12:00
Sažetak	Priopćavanje sumnje na razvojne teškoće djeteta jedna je od najzahtjevnijih situacija u radu s roditeljima predškolske djece. Način vođenja razgovora snažno utječe na daljnju suradnju jer roditelji često ne pamte točne riječi već osjećaj s kojim odlaze. Susrete obilježavaju emocije roditelja (strah, krivnja, poricanje), dileme stručnjaka i ograničenja sustava. Roditelji djece s TUR često doživljavaju povišen stres i nižu kvalitetu života. Suočavanje nije linearno te zahtijeva osjetljiv, strukturiran i empatičan pristup. Važni su dobra priprema, jasno iznošenje opažanja, uvažavanje djetetovih specifičnosti i zajedničko definiranje prvih koraka. Komunikacija treba opisivati ponašanja, otvarati prostor za roditeljsku perspektivu i jačati partnerski odnos, uz očuvanje povjerenja i suradnje.
Mjesto održavanja	On-line

Izvoditelj(i)	Andrea Vucelić, Petra Tamarut, Leonila Marač
Institucija	Gimnazija Andrije Mohorovičića Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Od vrtloga misli do unutarnjeg mira - kako razumjeti i regulirati anksioznost</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Učenicima Gimnazije Andrije Mohorovičića Rijeka
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:andrea.vucelic@gmail.com">andrea.vucelic@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	16
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	12:25
Sažetak	<p>U suvremenom društvu pojam anksioznosti često se spominje, no razumijemo li što on doista znači i znamo li prepoznati simptome? Javni nastupi, ispiti ili iščekivanje važnih vijesti primjeri su situacija koje mogu potaknuti osjećaj tjeskobe. Anksioznost se najčešće javlja kada okolnosti procjenjujemo kao prijeteće, neizvjesne ili izvan naše kontrole.</p> <p>Cilj radionice je bolje razumjeti anksioznost kao prirodno emocionalno stanje, prepoznati njezinu funkciju i razlikovati je od anksioznih poremećaja. Poseban naglasak stavlja se na usvajanje i praktičnu primjenu tehnika koje pomažu u ublažavanju napetosti te jačanju osjećaja smirenosti i osobne kontrole.</p>
Mjesto održavanja	Gimnazija Andrije Mohorovičića Rijeka

Izvoditelj(i)	Ljiljana Bubnić, Sanja Mišović Kalanj
Institucija	Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Opatija
Naziv aktivnosti	<b>Mindfulness- briga o sebi</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Zaposlenicima Hrvatskog zavoda za socijalni rad – Područnog ureda Opatija
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	13:30
Sažetak	Mindfulness (usredotočena svjesnost) predstavlja svjesno i namjerno usmjeravanje pažnje na sadašnji trenutak – na vlastite misli, emocije i tjelesne senzacije – bez prosuđivanja. Brojna istraživanja potvrđuju kako redovita praksa mindfulnessa doprinosi smanjenju stresa, anksioznosti i emocionalne iscrpljenosti. Stručnjaci socijalne skrbi, koji se u svom radu susreću sa složenim profesionalnim zahtjevima, visokom razinom odgovornosti i emocionalnim opterećenjem, prakticiranjem mindfulnessa mogu doprinijeti prevenciji profesionalnog sagorijevanja, jačanju otpornosti na stres te očuvanju mentalnog zdravlja. Sudionici će na radionici upoznati temeljne principe mindfulnessa, isprobati kratke praktične vježbe te dobiti smjernice za primjenu tehnika u svakodnevnom profesionalnom i osobnom životu.
Mjesto održavanja	Hrvatski zavod za socijalni rad Područni ured Opatija

Izvoditelj(i)	Ana Đorić
Institucija	Labiris d.o.o.
Naziv aktivnosti	<b>Kad roditelj ostane bez baterije: Kako prevenirati sagorijevanje?</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:labiris.savjetovanje@gmail.com">labiris.savjetovanje@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	14:00
Sažetak	Roditeljstvo je jedno od najvažnijih iskustava u životu – puno ljubavi, radosti i nezaboravnih trenutaka, ali i velikih očekivanja, izazova i odgovornosti. Ponekad se roditeljima dogodi da su iscrpljeni i na izmaku snaga. Iako je stres u roditeljstvu normalna pojava, kada su roditelji kronično pod stresom, može doći do razvoja sagorijevanja. U ovom interaktivnom predavanju saznat ćete što znači sagorijevanje u roditeljstvu, koji su njegovi znakovi, te zašto je važno prevenirati njegov razvoj. Imat ćete priliku isprobati praktične alate za suočavanje sa stresom i očuvanje mentalnog zdravlja kroz razne ponašajne, kognitivne i mindfulness strategije. Predavanje je otvoreno svakom roditelju, a možete ga pratiti i bez aktivne interakcije s drugim sudionicima.
Mjesto održavanja	On-line, poveznicu zatražite putem e-maila: <a href="mailto:labiris.savjetovanje@gmail.com">labiris.savjetovanje@gmail.com</a>

Izvoditelj(i)	Zoran Sušanj, Tamara Martinac-Dorčić, Sanja Smojver-Ažić, Silvija Šikić, Ana Jantolek, Ivana Blašković, Veronika Kostrenčić, Maša Cek, Karla Papić, Sandra Nuždić
Institucija	Sveučilište u Rijeci - Sveučilišni savjetovanišni centar
Naziv aktivnosti	<b>Dan otvorenih vrata Sveučilišnog savjetovanišnog centra</b>
Vrsta aktivnosti	Dan(i) otvorenih vrata
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta, građanima različite dobi, studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	60
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	15:00
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 atmosferi upoznajte naše prostor i sastavnice SSC-a. Porazgovarajte s našim timom uz kavu, saznajte kako možemo pomoći vama ili nekome u vašoj okolini! Radujemo se vašem dolasku!</p>
Mjesto održavanja	Građevinski fakultet u Rijeci (Ul. Radmile Matejčić 4) – Sveučilišni savjetovanišni centar (1. kat, prostorija G-141)

Izvoditelj(i)	Milica Resanović, Tena Tomljanović
Institucija	Centar za pružanje usluga u zajednici Izvor Selce
Naziv aktivnosti	<b>Manje svađa, više razumijevanja</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta, roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	10
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	16:30
Sažetak	Interaktivna radionica namijenjena je djeci i roditeljima te je posvećena razvoju emocionalne kontrole, učenju "JA-poruka", kao i jačanju međusobnog odnosa roditelja i djece. Kroz kratke vježbe, primjere iz svakodnevnih situacija i zajedničke aktivnosti, sudionici će učiti kako prepoznati i izraziti emocije na zdrav način, kako se čuti i razumjeti – čak i kad je teško.
Mjesto održavanja	CPUZ Izvor Selce – lokacija Novi Vinodolski, Antuna Mažuranića 5

Izvoditelj(i)	Sonja Pribela-Hodap, Arna Tercolo
Institucija	Dječji vrtić Viškovo, Viškovo
Naziv aktivnosti	<b>Nahranite mozak Vašeg djeteta</b>
Vrsta aktivnosti	Predavanje u on-line okruženju
Namijenjena	Građanima različite dobi, roditeljima, odgojiteljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	<p>Čitanje naglas jedna je od najučinkovitijih aktivnosti za poticanje jezičnog, kognitivnog i socio-emocionalnog razvoja. Djeca kojoj se redovito čita imaju bogatiji vokabular, razvijaju empatiju i bolje predčitalačke vještine. Kroz priče uče prepoznavati i regulirati emocije, razumjeti uzročno-posljedične odnose te razvijaju pažnju i pamćenje. Osim razvojnih dobiti, čitanje naglas jača privrženost i odnos djeteta i odrasle osobe.</p> <p>Na predavanju ćemo pokazati kako čitanjem poticati cjelokupni razvoj i graditi kvalitetan odnos s djetetom. Namijenjeno je roditeljima, odgojiteljima i zainteresiranoj javnosti, a održat će se putem ZOOM-a.</p>
Mjesto održavanja	Pridružite se putem poveznice: <a href="https://us06web.zoom.us/j/88213184642">https://us06web.zoom.us/j/88213184642</a>

Izvoditelj(i)	Patricija Kuljanić
Institucija	Dječji vrtić Cvrčak, Mali Lošinj
Naziv aktivnosti	<b>Kad mala srca tuguju – razumijevanje, prihvaćanje i podrška</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	<p>Gubitak i žalovanje su prirodni dijelovi života. Gubitak u dječjem životu može uključivati preseljenje, rastavu roditelja, gubitak kućnog ljubimca, smrt bliske osobe i slično. Djeca doživljavaju gubitke i prolaze kroz proces tugovanja na različite načine, a oni ovise o dobi djeteta, kognitivnim kapacitetima, ličnosti te obilježjima okoline u kojoj dijete odrasta.</p> <p>Na predavanju će se razgovarati o načinima izražavanja tuge ovisno o razvojnoj dobi djeteta. Zatim, roditelji će osvijestiti važnost vlastitih znanja, stavova i iskustava, a koja imaju utjecaj na pružanje podrške i korištenje strategija suočavanja. Uz razumijevanje i podršku odraslih, djeca razvijaju empatiju i otpornost te uče kako "pravilno" tugovati.</p>
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Cvrčak, Mali Lošinj

Izvoditelj(i)	Josipa Kuretić
Institucija	Dječji vrtić Rijeka
Naziv aktivnosti	Empatija započinje iznutra
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Odgajateljima CPO Turnić – Dječjeg vrtića Rijeka
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, putem obrasca: <a href="https://forms.gle/BCiZszpVgGG8xuc18">https://forms.gle/BCiZszpVgGG8xuc18</a>
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	U svakodnevnom radu s djecom i roditeljima često iskazujemo razumijevanje, strpljenje i toplinu prema drugima, a pritom nerijetko zaboravljamo na sebe. Briga o sebi nije sebičnost – ona je temelj mentalne i profesionalne stabilnosti i autentične empatije prema drugima. Cilj radionice je osvijestiti važnost suosjećanja prema sebi, prepoznati vlastite potrebe te razvijati nježniji, podržavajući odnos prema sebi. Imat ćete priliku zastati, promisliti, osnažiti svoje unutarnje resurse i pokloniti sebi djelić pažnje i brige koju svakodnevno pružate drugima.
Mjesto održavanja	PPO Mavrica

Izvoditelj(i)	Nina Radović, Eliana Čavrak Tomac
Institucija	Dječji vrtić Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Stručna čajanka: Ne nosim sve kući – kako sačuvati sebe u zahtjevnom poslu?</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Odgajateljima DV Rijeka, CPO Maestral
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	<p>Psihološka otpornost je sposobnost osobe da se prilagodi stresu, nosi s izazovima i oporavi nakon teškoća, zadržavajući pritom osjećaj smisla, ravnoteže i osobne snage. Psihološki otporne osobe lakše reguliraju emocije i pronalaze konstruktivne načine za rješavanje problema. Ova radionica namijenjena je odgajateljima koji žele ojačati svoje profesionalne granice, naučiti kako razviti zdravu unutarnju granicu između posla i privatnog života, smanjiti emocionalno preopterećenje i razviti veću psihološku otpornost u svakodnevnom radu s djecom i roditeljima.</p>
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Maestral

Izvoditelj(i)	Bojana Smokvina Jokić
Institucija	Savjetovalište Smokvina
Naziv aktivnosti	<b>O profesionalnom usmjeravanju za upis u srednju školu i na fakultet i o njenoj (pod)zastupljenosti u obrazovnom sustavu</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, na telefon 0915534580
Maksimalni broj sudionika	10
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	17:30
Sažetak	<p>Na predavanju će se govoriti o tome što je to profesionalno usmjeravanje, čemu služi, koji su mu ciljevi i metode. Raspravljat će se o važnosti sustavnog praćenja dječjih snaga, afiniteta i talenata tijekom cijelog obrazovnog procesa, od osnovne do kraja srednje škole – te zašto to kod nas izostaje i zašto su djeca i roditelji prepušteni sami sebi. Osvrnuti ćemo na potrebu da se s djecom prođe procjena njihove vokacijske ličnosti. Polaznici predavanja (roditelji osmaša i maturanata) imati će priliku reći svoja iskustva iz školskog sustava čiji su njihova djeca dio, a u vezi navedene teme.</p> <p>Dati će se kratki opis sustavnog praćenja dječjeg progressa i savjetovanja tijekom osnovne škole u jednoj školi u Denveru u Coloradu.</p>
Mjesto održavanja	Savjetovalište Smokvina, Rijeka

Izvoditelj(i)	Melita Perić, Zorica Janković, Latinka Longin
Institucija	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Zajedno kroz srednju školu - roditeljska podrška izazovnim godinama - Kako komunicirati s adolescentom?</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:melita.peric1@skole.hr">melita.peric1@skole.hr</a>
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	17:30
Sažetak	Uspješna komunikacija s adolescentom zahtijeva prelazak s autoritativnog na partnerski stil uz uvježbavanje njihove potrebe za autonomijom. Ključno je stvoriti sigurno okruženje u kojem se adolescent osjeća pažljivo saslušano, a ne ispitivano. Ključne strategije za bolju komunikaciju su aktivno slušanje, korištenje JA poruka, izbjegavanje "ispitivanja", zajedničko postavljanje granica, poštivanje privatnosti...
Mjesto održavanja	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka

Izvoditelj(i)	Mirjana Černeka, Mia Host
Institucija	OŠ "Drago Gervais" Brešča
Naziv aktivnosti	<b>Stres pod kontrolom – kako vratiti mir u svakodnevicu?</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima, učiteljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	18:00
Sažetak	Sve se više čuju izrazi „Ovo mi je previše!“, „Dosta mi je obaveza koje me guše!“, „Umorna sam, neispavana i tužna“. Iako se o stresu puno govori i zna, često izostaje motivacija za adekvatno suočavanje sa stresnim situacijama. Cilj predavanja je poučiti sudionike kako smanjiti stres, uravnotežiti svoj život i spriječiti da nas izvori stresa preplave i otežaju svakodnevno funkcioniranje. Na predavanju će se sudionicima, uz pomoć interaktivne vježbe, prezentirati učinkovite strategije suočavanja sa stresom te osvijestiti važnost fizičke aktivnosti, socijalne podrške i opuštanja
Mjesto održavanja	OŠ "Drago Gervais" Brešča

Izvoditelj(i)	Dragan Radovančević
Institucija	Društvo psihologa Srbije
Naziv aktivnosti	<b>Produženi PTSD kod bulinga u detinjstvu</b>
Vrsta aktivnosti	Debata / diskusija u on-line okruženju
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta, gospodarstvenicima, poduzetnicima, poslovnoj zajednici, građanima različite dobi, roditeljima, studentima, umirovljenicima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:radovancevic@gmail.com">radovancevic@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	18:00
Sažetak	<p>Statistika kaže da svako četvrto dete doživi buling. Statistika ne kaže da to dete i dalje živi u mnogim odraslima, čuvajući svoju malu mapu opasnosti kao što mornari čuvaju karte podvodnih stena.</p> <p>Nauka je konačno počela da razume ono što su žrtve oduvek znale: trauma ne poštuje vremenske zone. Kako mozak arhivira traume i zašto ih čuva tako dugo. Zašto se osećate nevidljivi čak i kad vas svi gledaju. Zbog čega uspešni sastanci na poslu mogu izazivati iste simptome kao nekadašnji školski odmori.</p> <p>Kako vaš nervni sistem još uvek igra igre koje je naučio u školskom dvorištu.</p> <p>Načine da prevedemo jezik starih rana u dijalekt isceljenja. Za sve koji još uvek nose školsku torbu punu starih strahova, i za sve koji žele da razumeju kako rane postaju ožiljci, a ožiljci izvori snage.</p>
Mjesto održavanja	On-line – poveznicu zatražite na e-mail: <a href="mailto:radovancevic@gmail.com">radovancevic@gmail.com</a>

Izvoditelj(i)	Darko Sambol, Silvija Zec Sambol
Institucija	Sambol Consulting
Naziv aktivnosti	<b>Ne moraš sam/a – zajedno do rješenja!</b>
Vrsta aktivnosti	Dan(i) otvorenih vrata
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta, djeci srednješkolskog uzrasta, gospodarstvenicima, poduzetnicima, poslovnoj zajednici, građanima različite dobi, roditeljima, studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:darko.sambol27@gmail.com">darko.sambol27@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	10
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	18:30
Sažetak	<p>Mnogi ljudi vjeruju da svoje probleme moraju riješiti sami – da je traženje pomoći znak slabosti ili neuspjeha. No istina je suprotna: potreba za podrškom prirodan je i zdrav dio ljudskog iskustva.</p> <p>Istraživanja pokazuju da su povezanost, otvorenost i spremnost na traženje podrške ključni faktori psihološke otpornosti i zdravih odnosa. Upravo to potvrđuje poruku da ne moramo sami prolaziti kroz izazove – dijeljenje i suradnja stvaraju prostor za rast.</p> <p>U našem novootvorenom prostoru imati ćete priliku upoznati se s našim radom i pitati sve što Vas zanima.</p>
Mjesto održavanja	Prostor Sambol Consultinga, Zametskog korena 36, Rijeka (Osiguran parking!)

Izvoditelj(i)	Ivona Tidić
Institucija	Udruga studenata psihologije Psirius Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Humanitarni pub kviz: Gdje se sve krije psihologija?</b>
Vrsta aktivnosti	Pub-kviz iz psihologije
Namijenjena	Građanima različite dobi, studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, putem poveznice: <a href="https://forms.gle/zbMwrNfk4D9JN7W68">https://forms.gle/zbMwrNfk4D9JN7W68</a>
Maksimalni broj sudionika	30 ekipa (od 3 do 5 članova)
Datum	10.03.2026.
Početak aktivnosti	19:00
Sažetak	<p>Psihologiju, kao znanost o ljudskom umu i ponašanju možemo pronaći na fakultetima, u školama, vrtićima, klinikama, organizacijama gdje služi plemenitu svrhu – a to je unapređenje života ljudi. No, ona je utkana i u razne druge važne aspekte našeg funkcioniranja. Pitate se koje? Odgovor nudi upravo pub kviz u organizaciji riječkih studenata psihologije i Kluba mladih!</p> <p>Okupite ekipu (3-5 članova) i pridružite nam se na kvizu koji svojim pitanjima spaja razne (ne)popularno-kulturne teme i psihologiju. Predznanje iz psihologije nije preduvjet jer su pitanja namijenjena široj publici. Kotizacija iznosi minimalno 2€ po članu ekipe, a sva prikupljena sredstva bit će donirana Udruzi Hepatos Rijeka koja brine o mentalnom zdravlju velikog broja mladih. Veselimo vam se!</p>
Mjesto održavanja	Klub mladih Rijeka (Erazma Barčića 9/A, Rijeka 51000) Dodatne informacije: <a href="mailto:usp.psirius@gmail.com">usp.psirius@gmail.com</a>



**3 dan** Srijeda

**11.03.2026.**

Izvoditelj(i)	Sandra Andabaka, Anja Blečić
Institucija	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji
Naziv aktivnosti	<b>JA ću biti JA</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	26
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	8:50
Sažetak	<p>Promjene su prirodan dio odrastanja i često donose mješavinu uzbuđenja, ali i nesigurnosti ili straha. Kod djece se promjene u školskom okruženju mogu odraziti na emocije, ponašanje i doživljaj vlastitih sposobnosti. Razumijevanje vlastitih osjećaja i prepoznavanje osobnih snaga pomaže djeci da se lakše prilagode novim situacijama i razvijaju otpornost.</p> <p>Radionica je namijenjena učenicima 4. razreda te se bavi promjenama koje ih očekuju u daljnjem školovanju. Kroz razgovor, kreativne zadatke i zajedničke aktivnosti učenici će imati priliku izraziti svoje osjećaje, prepoznati što se mijenja, a što ostaje isto, te osvijestiti vlastite vještine i izvore podrške koji im pomažu u suočavanju s promjenama.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji

Izvoditelj(i)	Natalija Marković
Institucija	Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područna služba Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Priprema za zapošljavanje</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Nezaposlenim osobama romske nacionalne manjine iz evidencije HZZ-a
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	09:00
Sažetak	Osobama romske nacionalne manjine namijenjena je radionica s ciljem informiranja o mogućnostima obrazovanja i motiviranja nezaposlenih osoba romske nacionalne manjine za uključivanje u obrazovni proces, odnosno zapošljavanje. Korisnike se informira o osnovnim načinima traženja posla i predstavljanja poslodavcu s naglaskom na aktivni stav i preuzimanje odgovornosti radi povećanja razine zapošljivosti i konkurentnosti na tržištu rada, te da se pruži podrška u suočavanju s predrasudama, stereotipima i diskriminacijom kroz raspravu o mogućim načinima njihova prevladavanja. Nezaposlenim osobama će se ukazati na mogućnosti stjecanja dodatnih stručnih kompetencija kroz obrazovne mjere/vaučere za obrazovanje Hrvatskog zavoda za zapošljavanje.
Mjesto održavanja	Centar za informiranje i savjetovanje o karijeri (CISOK), Rijeka

Izvoditelj(i)	Tanja Perić
Institucija	Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Cres - Lošinj
Naziv aktivnosti	<b>Otporni na stres, ne na osjećaje</b>
Vrsta aktivnosti	Okrugli stol
Namijenjena	Djelatnicima Područnog ureda Cres Lošinj Hrvatskog zavoda za socijalni rad
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	14
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	11:00
Sažetak	<p>Profesionalno sagorijevanje predstavlja progresivni psihofiziološki odgovor na kronične psihosocijalne stresore na radnom mjestu, karakteriziran emocionalnom iscrpljenošću, depersonalizacijom i osjećajem smanjene osobne učinkovitosti.</p> <p>Kroz analizu unutarnjih i vanjskih stresora, sudionici će naučiti kako razlikovati uobičajeni radni napor od stanja koje ugrožava njihovo mentalno zdravlje. Poseban naglasak stavljen je na ulogu organizacijske kulture prevencije naglašavajući važnost psihološke sigurnosti i autonomije zaposlenika. Sudionici će steći uvid u tehnike regulacije stresa koje doprinose dugoročnom očuvanju mentalnog zdravlja i održivoj produktivnosti na radnom mjestu.</p>
Mjesto održavanja	Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Cres Lošinj

Izvoditelj(i)	Matea Gregov
Institucija	Dječji vrtić Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Smrt u obitelji: Kako pružiti podršku djetetu i obitelji?</b>
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Odgojiteljima Centra predškolskog odgoja Zamet (Dječji vrtić Rijeka)
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, putem obrasca: <a href="https://forms.gle/Bj43tW6oVyzJFeYeA">https://forms.gle/Bj43tW6oVyzJFeYeA</a>
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	13:00
Sažetak	Smrt u obitelji krizni je događaj u životu djeteta te zahtjeva aktivno, organizirano i promišljeno djelovanje odraslih koji okružuje dijete. Odgojitelj ima ulogu pružanja podrške djetetu i obitelji te treba znati kako razvojni stupanj djeteta utječe na razumijevanje smrti te koje mogu biti potencijalne reakcije djeteta na krizni događaje. U predavanju će biti objašnjene posljedice na dijete uslijed smrtnog slučaja u obitelji. Istaknut će se na što u ponašanju djeteta treba obratiti pažnju te dati smjernice za pružanje podrške djetetu i obitelji.
Mjesto održavanja	Podcentar predškolskog odgoja Zamet, Dječji vrtić Rijeka

Izvoditelj(i)	Sanja Viduka Balen, Samanta Draščić
Institucija	Ustanova Medris - medicina rada i sporta
Naziv aktivnosti	<b>Upoznajmo psihologa u medicini rada</b>
Vrsta aktivnosti	Dan(i) otvorenih vrata
Namijenjena	Studentima, studenti psihologije i psiholozima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:psihologija@medris.hr">psihologija@medris.hr</a>
Maksimalni broj sudionika	10
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	14:00
Sažetak	<p>U Ustanovi za medicinu rada psiholozi rade u području procjene psihofizičke sposobnosti za aktivnosti koje zahtijevaju povećanu razinu odgovornosti i sigurnosti. Najčešće se radi o pregledima za vozače, poslove s posebnim uvjetima rada, zaštitare te procjenama za držanje i nošenje oružja.</p> <p>Kroz testove i razgovor procjenjuju se koncentracija, psihomotorika, kognitivne sposobnosti i osobine ličnosti, sve ono što pomaže procijeniti može li osoba određenu aktivnost obavljati sigurno za sebe i druge.</p> <p>Ako te zanima kako psihologija izgleda izvan terapijske sobe i kako se donose odluke koje imaju stvarne, svakodnevne posljedice, ovo je prilika da zaviriš u praksu. Radujemo se tvom dolasku!</p>
Mjesto održavanja	Ustanova Medris – medicina rada i sporta, Rijeka

Izvoditelj(i)	Monika Vandero-Humljan
Institucija	Business&Sport
Naziv aktivnosti	<b>Kako ostati mentalno čvrst i fokusiran u ključnim trenucima?</b>
Vrsta aktivnosti	On-line okruženje
Namijenjena	Sportašima, trenerima i svima zainteresiranim za sportsku psihologiju
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:monikavandero@gmail.com">monikavandero@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	16:00
Sažetak	<p>Mentalna čvrstoća je sposobnost sportaša ili trenera da zadrži samopouzdanje, kontrolu emocija i fokus pod pritiskom. U odlučujućim trenucima često se javlja strah od pogreške i usmjeravanje pažnje na rezultat umjesto na izvedbu, zbog čega je mentalna priprema jednako važna kao i fizička.</p> <p>Mentalna čvrstoća nije urođena osobina, već vještina koja se razvija sustavnim treningom, a pravilna psihološka priprema omogućuje sportašima i trenerima da ostanu smireni i učinkoviti kada je to najpotrebnije.</p> <p>Kroz ovo predavanje možete čuti nešto više o mentalnoj čvrstoći i fokusu u sportu i naučiti konkretne tehnike i alate koje možete odmah početi primjenjivati kako biste ostvarili svoj puni potencijal.</p>
Mjesto održavanja	Online, zatražite poveznicu na e-mail: <a href="mailto:monikavandero@gmail.com">monikavandero@gmail.com</a>

Izvoditelj(i)	Višnja Omrčen
Institucija	Zatvor u Puli-Pola
Naziv aktivnosti	<b>Kava s penološkim psihologom</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Studentima, pogotovo studentima psihologije
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, na mail: <a href="mailto:visnja.omrcen@gmail.com">visnja.omrcen@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	16:00
Sažetak	<p>Što vam prvo padne na pamet kad čujete riječ zatvor? Jeste li se ranije susreli s penološkom psihologijom? Postoje li razlike između kaznionica i zatvora?</p> <p>Tijekom predavanja pojasnit će se koje poslove obavlja psiholog u zatvorskom sustavu. Prilikom dolaska zatvorenika u zatvor ili kaznionicu obavezno se kreira pojedinačni program izvršavanja kazne zatvora te će se pojasniti sve elemente koje sadrži. Tijekom izdržavanja kazne zatvorenici mogu biti uključeni u razne posebne i edukativne programe. Ukratko će biti prezentirane aktivnosti Odjela za psihološku potporu službenicima zatvorskog sustava i probacije te poslovi Centra za dijagnostiku u Zagrebu.</p>
Mjesto održavanja	Filozofski fakultet u Rijeci, predavaonica F-206

Izvoditelj(i)	Katja Borovac, Milica Resanović
Institucija	Centar za pružanje usluga u zajednici Izvor Selce
Naziv aktivnosti	<b>Adolescencija bez panike</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Građanima različite dobi, roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:katja.borovac@gmail.com">katja.borovac@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	Ovo interaktivno predavanje namijenjeno svim roditeljima koji osjećaju da im je potrebna podrška i osnaživanje u odgoju djeteta, kao i svima koje ova tema zanima. Adolescencija je razdoblje intenzivnih promjena – kako za djecu, tako i za roditelje. U odnosu na druge razvojne faze, često zahtijeva više strpljenja, angažmana i prilagodbe roditeljskog pristupa. Kroz predavanje ćemo se dotaknuti ključnih ideja i konkretnih preporuka koje mogu pomoći u snalaženju u ovom zahtjevnom razdoblju, uz mogućnost dijeljenja iskustava i međusobne roditeljske podrške u sigurnom okruženju.
Mjesto održavanja	Centar Izvor Selce, Antuna Mažuranića 5, Novi Vinodolski

Izvoditelj(i)	Sanda Pletikosić Tončić
Institucija	Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet u Rijeci, Sveučilište u Rijeci
Naziv aktivnosti	<b>Mozak, crijeva i stres: kako razumjeti dječje bolove u trbuhu?</b>
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima, studentima, zainteresiranim stručnjacima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	--
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	<p>Funkcijske gastrointestinalne poremećaje (FGIP) karakteriziraju ponavljajući simptomi, poput boli, proljeva ili mučnine, koje nije moguće pripisati drugim stanjima. Ovi su poremećaji česti kod djece i adolescenata, a iako nisu životno ugrožavajući, mogu narušiti svakodnevno funkcioniranje i kvalitetu života. Danas se FGIP smatraju poremećajima interakcije između mozga i crijeva. U predavanju ćemo objasniti kako čimbenici poput stresa i anksioznosti mogu utjecati na doživljaj simptoma kod djece te zašto su roditeljske reakcije i percepcija bolesti važan dio šire slike. Predstaviti ćemo istraživački projekt Psiho-Gastro-DR, koji ispituje psihosocijalne odrednice zdravstvenih ishoda kod djece i adolescenata s FGIP. Cilj predavanja je povećati razumijevanje i smanjiti stigmju o ovim poremećajima.</p>
Mjesto održavanja	Filozofski fakultet u Rijeci, učionica 106

Izvoditelj(i)	Ana Fabijan
Institucija	Udruga UZOR
Naziv aktivnosti	<b>U (ne)ravnoteži odnosa – potrebe adolescenata i roditeljski odgovor</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, ne e-mail: <a href="mailto:prostori.podrske@gmail.com">prostori.podrske@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	8
Datum	11.03.2026., 12.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	Radionica „U (ne)ravnoteži odnosa – potrebe adolescenata i roditeljski odgovor“ usmjerena je na povjerenje i granice u odnosu roditelj–adolescent. Kroz kratki teorijski okvir i praktične vježbe, sudionici upoznaju što u praksi znači da adolescent treba prostor za isprobavanje, istraživanje identiteta i samostalno donošenje odluka, ali jednako tako i jasnoću, sigurnost i osjećaj da ga odrasli vide, čuju i shvaćaju ozbiljno. Radionica pomaže roditeljima razumjeti razvojne potrebe mladih - npr. za autonomijom, a istovremeno i za sigurnim okvirom. Također, roditelji uče razlikovati granice od kontrole, graditi povjerenje aktivnim slušanjem i izraditi osobni plan konkretnih koraka koji, koji ako se provode dosljedno, istovremeno štite i osnažuju mladu osobu.
Mjesto održavanja	Udruga UZOR Rijeka

Izvoditelj(i)	Sanja Tatalović Vorkapić, Nela Dundović, Ivana Pauletić Delić
Institucija	Učiteljski fakultet u Rijeci
Naziv aktivnosti	<b>Prilagodba u dječjem vrtiću: Što može biti bolje?</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Odgovateljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	17:30
Sažetak	Na kvalitetu i tijek prijelaza iz obiteljskog doma u jaslice ili dječji vrtić, te prilagodba u dječjem vrtiću utječe značajan broj čimbenika. Suvremeni modeli, praksa i istraživanja su usmjereni na proučavanje onih čimbenika koji omogućuju visoku razinu dobrobiti djece tijekom prilagodbe. Stoga je ovo interaktivno predavanje usmjereno na analizu dosadašnjih nalaza i rasprave o tome što može biti bolje. Naglasak će biti na organizacijskim aspektima prilagodbe u jaslicama i dječjem vrtiću iz perspektive djece, roditelja i odgojitelja, te na odgojno-obrazovnom radu tijekom prilagodbe.
Mjesto održavanja	Online, klikni na <a href="#">POVEZNICU</a>

Izvoditelj(i)	Matea Mrakovčić Kosić
Institucija	OŠ Malinska-Dubašnica
Naziv aktivnosti	<b>Mental Lab</b>
Vrsta aktivnosti	Pub-kviz iz psihologije
Namijenjena	Djeca osnovnoškolskog uzrasta, roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:matea.mrakovcic-kosic@skole.hr">matea.mrakovcic-kosic@skole.hr</a> ili na telefon: 0917854323
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	17:30
Sažetak	Mentalno zdravlje definirano je kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno te je sposoban pridonositi svojoj zajednici. Mentalno zdravlje široko je dostupna i popularna tema. Mladi su danas preplavljeni materijalima, videima i raznim aplikacijama mentalnog zdravlja, ali im nedostaje znanja kako bi u svim tim informacijama mogli prepoznati ono dobro i korisno. Cilj je pub kviza destigmatizirati teme vezane za mentalno zdravlje, normalizirati razgovor o emocijama i osnažiti kompetencije učenika i roditelja za otvorenu komunikaciju i međusobnu podršku.
Mjesto održavanja	OŠ Malinska-Dubašnica

Izvoditelj(i)	Martina Buterin, Kristina Manestar, Dijana Kauzlarić Valenčić, Melita Seršić, Barbara Vlaše Roman, Siniša Jančikić
Institucija	Udruga Podrška Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Paint &amp; Tea – oboji svoju priču</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, na telefon: 0917956569
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	17:30
Sažetak	Što se dogodi kada spojimo psihologiju, umjetnost i trenutak za sebe? Na ovoj radionici kroz slikanje i vođeni razgovor istražujemo emocije, potrebe i teme važne za osobni rast. Uz šalicu čaja i podršku psihologa i likovnog terapeuta, umjetnost postaje put prema dubljem razumijevanju sebe. Ne trebaš znati slikati – dovoljno je da dođeš otvoren/a za susret sa sobom.
Mjesto održavanja	Udruga Podrška Rijeka, Josipa Završnika 2/1 (Potok)

Izvoditelj(i)	Mia Host, Mirela Tuhtan
Institucija	OŠ "Drago Gervais" Brešča
Naziv aktivnosti	<b>Trećaši u svijetu emocija</b>
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	17:30
Sažetak	<p>Emocionalno kompetentna djeca imaju sposobnost prepoznavanja vlastitih i tuđih emocija, dobrog kontroliranja emocionalnih doživljaja i prikladnih reakcija. Roditeljima će se predstaviti dva projekta u kojima sudjeluju njihova djeca, a vezani su uz razvoj 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. Roditeljima će se približiti način na koji njihova djeca doživljavaju emocionalno obojene situacije, kako o njima promišljaju i kako u njima reagiraju. Roditeljima će se prikazati strategije nošenja s emocijama kojima se djeca poučavaju kroz ove projekte.</p>
Mjesto održavanja	OŠ "Drago Gervais" Brešča

Izvoditelj(i)	Elizabeta Galić-Papić, Jelena Cetinja Vukelić
Institucija	Dom učenika Sušak, Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Psihologija i umjetnost - ljepota u krhotinama</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta, građanima različite dobi, roditeljima, studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na telefon: 0992148999 i/ili na e-mail: <a href="mailto:elizabetagp@gmail.com">elizabetagp@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	18:00
Sažetak	Na radionici ćemo razgovarati o našim životima u kojima se izmjenjuju trenuci radosti i boli, cjelovitosti i lomljivosti. Pogled na svijet Wabi-sabi nas uči da unutarjni mir i zadovoljstvo pronađemo u malim i jednostavnim stvarima. Razgovarat ćemo o slomljenom, nesavršenom, razbijenom.... Prava ljepota dolazi s godinama i upotrebom, u priči vezanoj uz predmet – njegovim ogrebotinama, pukotinama i nesavršenostima. Legenda iz 15 st. o tehničar Kintsugija: Japanski šogun Ashikaga Yoshimasa razbio je svoju omiljenu šalicu za čaj i poslao je u Kinu na popravak. Šalica se vratila spojena ružnim metalnim spajalicama. Razočaran, šogun je zamolio nešto ljepše. Oni su pukotine ispunili zlatnim lakom-šalica je postala vrjednija i ljepša nego što je bila kad je bila nova.
Mjesto održavanja	Dom učenika Sušak

Izvoditelj(i)	Dragan Radovančević
Institucija	Društvo psihologa Srbije
Naziv aktivnosti	<b>Produženi PTSD kod bulinga u detinjstvu</b>
Vrsta aktivnosti	Debata / diskusija u on-line okruženju
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta, gospodarstvenicima, poduzetnicima, poslovnoj zajednici, građanima različite dobi, roditeljima, studentima, umirovljenicima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:radovancevic@gmail.com">radovancevic@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	18:00
Sažetak	<p>Statistika kaže da svako četvrto dete doživi buling. Statistika ne kaže da to dete i dalje živi u mnogim odraslima, čuvajući svoju malu mapu opasnosti kao što mornari čuvaju karte podvodnih stena.</p> <p>Nauka je konačno počela da razume ono što su žrtve oduvek znale: trauma ne poštuje vremenske zone. Kako mozak arhivira traume i zašto ih čuva tako dugo. Zašto se osećate nevidljivi čak i kad vas svi gledaju. Zbog čega uspešni sastanci na poslu mogu izazivati iste simptome kao nekadašnji školski odmori.</p> <p>Kako vaš nervni sistem još uvek igra igre koje je naučio u školskom dvorištu.</p> <p>Načine da prevedemo jezik starih rana u dijalekt isceljenja. Za sve koji još uvek nose školsku torbu punu starih strahova, i za sve koji žele da razumeju kako rane postaju ožiljci, a ožiljci izvori snage.</p>
Mjesto održavanja	On-line – poveznicu zatražite na e-mail: <a href="mailto:radovancevic@gmail.com">radovancevic@gmail.com</a>

Izvoditelj(i)	Tamara Žakula
Institucija	Arcadia
Naziv aktivnosti	<b>Visoka osjetljivost djeteta - izazov i rast roditelja</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Roditelji
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	12
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	19:00
Sažetak	Radionica je namijenjena roditeljima koji žele bolje razumjeti visoku osjetljivu djecu i njihove intenzivne emocionalne i osjetilne doživljaje. Polazeći od koncepta koji je istraživački opisala Elaine Aron, sudionici će kroz kratke teorijske uvide, vođene vježbe i razmjenu iskustava istraživati kako prepoznati visoku osjetljivost, kako razlikovati temperament od teškoća, kako djetetu pružiti sigurnost uz jasne granice te kako izazove pretvoriti u priliku za osobni rast i produbljivanje odnosa s djetetom. Naglasak je na praktičnom radu, samorefleksiji i konkretnim alatima primjenjivim u svakodnevnom roditeljstvu.
Mjesto održavanja	Arcadia, Moše Albaharija 10a, Rijeka

Izvoditelj(i)	Nataša Jelenić Herega, Dalibor Korenić
Institucija	KBT centar, Savez športske rekreacije Sport za sve PGŽ
Naziv aktivnosti	<b>GUBIŠ, A DOBIVAŠ; motivacija za promjenom</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građanima različite dobi, korisnicima projekta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	11.03.2026.
Početak aktivnosti	19:15
Sažetak	<p>Promjene navika, ma koliko važne za naše zdravlje ili kvalitetu života bile, nisu uopće jednostavne. Prati ih ambivalencija, dileme, frustracija, povlačenje, različite krize... Ipak, promjene su sastavni dio života i stalno se događaju, a uloga nas kao stručnjaka je tu promjenu olakšati, normalizirati i uvažavajući prirodne faze i procese kroz koje osobe prolaze dok se mijenjaju.</p> <p>“Gubiš, a dobivaš” je program borbe protiv pretilosti čiji je nositelj Savez sportske rekreacije Sport za sve PGŽ. U okviru programa, održat će se radionice s ciljem podrške korisnicima, koristeći empatiju vezano uz diskrepancu koja postoji između sadašnjeg i željenog stanja, podržavajući percepciju prednosti promjena, jačajući osjećaj samoefikasnosti i optimizma te podržavajući predanost svojim odlukama.</p>
Mjesto održavanja	Prostor Saveza športske rekreacije Sport za sve PGŽ



**12.03.2026.**

Izvoditelj(i)	Ivana Sošić Antunović, Renata Šimac
Institucija	Dječji vrtić Sušak
Naziv aktivnosti	<b>Rizična igra djece - razvojni put djece, roditelja i odgajatelja</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Odgajateljima i stručnim suradnicima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna – prema propozicijama organizatora skupa (udruga RAST)
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	Prema dogovoru
Sažetak	<p>Definirat će se pojam rizične igre i njena poziciji u okvirima Nacionalnog kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Istražit će se povezanost preuzimanja rizika odraslih osoba u radu i međusobnih odnosima s ciljem unaprjeđenja prakse.</p> <p>Tijekom radionice prikazat će se sudionicima razvojni put vrtića “Vežica” ka osnaživanju i djece i odgajatelja uz kontinuirano uključivanje roditelja. Istaknut će se uloga ovih ključnih čimbenika u osiguravanju uvjeta za cjelovit razvoj djece - s naglaskom na samoinicirajuću igru djece na vanjskom prostoru.</p> <p>Sudionici će također imati priliku iznijeti osobna iskustva, dileme, brige, strahove i poteškoće vezane uz rizičnu igru te pronaći moguća rješenja kako ih mogu prevladati u vlastitoj sredini.</p>
Mjesto održavanja	Dječji vrtić Vežica, Rijeka

Izvoditelj(i)	Sandra Andabaka, Anja Blečić
Institucija	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji
Naziv aktivnosti	<b>JA ću biti JA</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	26
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	8:50
Sažetak	<p>Promjene su prirodan dio odrastanja i često donose mješavinu uzbuđenja, ali i nesigurnosti ili straha. Kod djece se promjene u školskom okruženju mogu odraziti na emocije, ponašanje i doživljaj vlastitih sposobnosti. Razumijevanje vlastitih osjećaja i prepoznavanje osobnih snaga pomaže djeci da se lakše prilagode novim situacijama i razvijaju otpornost.</p> <p>Radionica je namijenjena učenicima 4. razreda te se bavi promjenama koje ih očekuju u daljnjem školovanju. Kroz razgovor, kreativne zadatke i zajedničke aktivnosti učenici će imati priliku izraziti svoje osjećaje, prepoznati što se mijenja, a što ostaje isto, te osvijestiti vlastite vještine i izvore podrške koji im pomažu u suočavanju s promjenama.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji

Izvoditelj(i)	Maja Maravić
Institucija	Centar za rehabilitaciju Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Kreativni pristup u radu s korisnicima starije životne dobi s kognitivnim teškoćama i ostalim pridruženim teškoćama</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	10:00
Sažetak	Snaga prijateljstva i podrške S obzirom da su sudionici u radionici korisnici Centra i žive na stacionaru izuzetno im je važno osnažiti međusobnu povezanost, podršku i osvojiti važnost prijateljstva i tolerancije u svakodnevnom suživotu. Radionica će biti namijenjena njima s kreativnim materijalima i krajnjim ishodom koji će ih svakodnevno podjećati na teme koje budemo odradili.
Mjesto održavanja	HZSR PU Rijeka

Izvoditelj(i)	Rosanda Pahljina-Reinić, Nermina Mehić, Irena Miletić, Enio Ibrišagić, Ivan Connor Howman
Institucija	Filozofski fakultet u Rijeci, Odsjek za psihologiju
Naziv aktivnosti	<b>Dan otvorenih vrata Odsjeka za psihologiju</b>
Vrsta aktivnosti	Dan(i) otvorenih vrata
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta, građanima različite dobi, studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	Nije ograničen
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	11:00 (Trajanje aktivnosti je od 11 do 14 sati.)
Sažetak	<p>Razmišljaš o studiju psihologije?  Dođi i otkrij je li to studij koji tražiš!</p> <p>Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci i ove godine otvara svoja vrata zainteresiranim posjetiteljima. Aktivnost je prvenstveno namijenjena maturantima i učenicima srednjih škola koji se nalaze pred važnom odlukom o izboru studija.</p> <p>Posjetitelji će imati priliku saznati sve o uvjetima upisa, studijskim programima i brojnim aktivnostima koje Odsjek provodi, kao i o mogućnostima daljnjeg usavršavanja nakon završetka studija. Više o iskustvu studiranja moći će saznati iz prve ruke u razgovoru s aktualnim studentima prijediplomskog i diplomskog studija psihologije.</p>
Mjesto održavanja	Filozofski fakultet u Rijeci, Sveučilišna avenija 4, Rijeka (prostorija F-348)

Izvoditelj(i)	Barbara Kalebič Maglica, Marlena Plavšić
Institucija	Filozofski fakultet u Rijeci
Naziv aktivnosti	<b>Psihologija u promociji i zaštiti ljudskih prava</b>
Vrsta aktivnosti	Promocija
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	13:30
Sažetak	O prvoj knjizi u Hrvatskoj koja obuhvaća 22 rada sa sjecišta primijenjene i teorijske psihologije s ljudskim pravima govorit će nekoliko autorica i autora. Radovi potiču na promišljanje šireg vrijednosnog okvira unutar kojih djelujemo. Dođite čuti o čemu se pisalo i koji su planovi za dalje!
Mjesto održavanja	Filozofski fakultet u Rijeci

Rijeka  
psihologije

Izvoditelj(i)	Andrea Vucelić, Andrea Rubčić
Institucija	Medicinska škola u Rijeci
Naziv aktivnosti	<b>Psihološka otpornost u sestrinstvu - snaga iznutra u izazovnoj profesiji</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Učenicima Medicinske škole u Rijeci
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	28
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	14:00
Sažetak	Radionica je usmjerena na jačanje kapaciteta budućih medicinskih sestara za nošenje sa stresom i profesionalnim izazovima. Učenici će upoznati rane znakove sagorijevanja, prepoznati vlastite izvore stresa, te usvojiti praktične strategije očuvanja mentalnog zdravlja. Kroz interaktivne aktivnosti i primjere iz prakse naglašava se važnost brige o sebi kao temelja kvalitetne i empatične skrbi za pacijente.
Mjesto održavanja	Medicinska škola u Rijeci, P2

Izvoditelj(i)	Ana Đorić
Institucija	Labiris d.o.o.
Naziv aktivnosti	<b>Zanima me...!? Radionica profesionalnih interesa za osmaše</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica u on-line okruženju
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:labiris.savjetovanje@gmail.com">labiris.savjetovanje@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	14:30
Sažetak	<p>Osmi razred je važan korak u razvoju – razdoblje kada se pitanje „Što želim raditi kad odrastem?“ postavlja sve ozbiljnije. U ovoj interaktivnoj radionici, osmaši će istražiti svoje interese, vrijednosti i vještine kroz aktivnosti koje im pomažu da bolje razumiju sebe i svoje mogućnosti. Kroz vježbe i samorefleksiju, naučit će kako identificirati vlastite afinitete, otkriti što ih inspirira, te dobiti smjernice za daljnji razvoj. Radionica pruža alate za samospoznaju, otkrivanje interesa i razumijevanje vlastitih snaga – važne korake za daljnje odlučivanje o srednjoj školi i budućoj karijeri. Cilj je pomoći osmašima da se osjećaju osnaženije, sigurnije i motiviranije u procesu odlučivanja o budućnosti. Radionica je otvorena svakom osmašu, bez potrebe za pripremom.</p>
Mjesto održavanja	online

Izvoditelj(i)	Rosanda Pahljina-Reinić, Ana Miletić, Ema Puceković
Institucija	Filozofski Fakultet u Rijeci
Naziv aktivnosti	<b>Naučimo biti asertivni!</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:mileticana680@gmail.com">mileticana680@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	15:00
Sažetak	<p>Asertivnost se definira kao iskreno i legitimno izražavanje osobnih mišljenja, potreba, želja i granica bez poricanja ili kršenja prava drugih osoba. Ovaj oblik komunikacije predstavlja „zlatnu“ sredinu između dva neučinkovita ekstrema: pasivnosti i agresivnosti. Asertivnost podrazumijeva sposobnost pojedinca da s poštovanjem izrazi zabrinutost ili dovede u pitanje odluku nadređene osobe kada procijeni da je ugrožena. Cilj asertivne komunikacije nije nužno postizanje opipljivog ishoda, već postizanje uzajamnog poštovanja i točnosti u razmjeni informacija.</p> <p>Na radionici će se na jasan način predstaviti pojam asertivnosti te će sudionici kroz zadatke i primjere iz svakodnevnog života uvježbavati vještine asertivne komunikacije.</p>
Mjesto održavanja	Filozofski Fakultet u Rijeci, Sveučilišna avenija 4, Rijeka (prostorija F-303)

Izvoditelj(i)	Veronika Kostrenčić
Institucija	Sveučilišni savjetovanišni centar - Psihološko savjetovanište, Sveučilište u Rijeci
Naziv aktivnosti	<b>Trema, ali hrabro!</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta, gospodarstvenicima, poduzetnicima, poslovnoj zajednici, građanima različite dobi, studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:veronika.kostrencic@uniri.hr">veronika.kostrencic@uniri.hr</a>
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	16:00
Sažetak	Imaš tremu prije izlaganja, prezentacije ili javnog govora - znojenje, treskavica, otežano disanje, suha usta? Radi se o fizičkim znakovima pred izlazak na pozornicu, pred kamere ili na važne ispite, u kojima će mnogo osoba osjećati neugodan grč i napetost te misliti da postoji velika vjerojatnost da će zablokirati, osramotiti se ili pasti u nesvijest od velike treme - to je strah od javnog nastupa. Radionica je osmišljena kako bi pomogla razumjeti i smanjiti strah od javnog nastupa kroz praktične alate i vježbe iz kognitivno-bihevioralnog pristupa, koji pomaže prepoznati negativne misli, promijeniti obrasce razmišljanja i postupno graditi sigurnost kroz iskustvo.
Mjesto održavanja	Građevinski fakultet u Rijeci (Ulica Radmile Matejčić 4) - prostor Sveučilišnog savjetovanišnog centra - 1. kat, prostorija G-141

Izvoditelj(i)	Milica Resanović, Tena Tomljanović
Institucija	Centar za pružanje usluga u zajednici Izvor Selce
Naziv aktivnosti	<b>Manje svađa, više razumijevanja</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta, roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	10
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	16:30
Sažetak	Interaktivna radionica namijenjena je djeci i roditeljima te je posvećena razvoju emocionalne kontrole, učenju “JA-poruka” , kao i jačanju međusobnog odnosa roditelja i djece. Kroz kratke vježbe, primjere iz svakodnevnih situacija i zajedničke aktivnosti, sudionici će učiti kako prepoznati i izraziti emocije na zdrav način, kako se čuti i razumjeti – čak i kad je teško.
Mjesto održavanja	CPUZ Izvor Selce – lokacija Brinje, Frankopanska 36

Rijeka  
psihologije

Izvoditelj(i)	Kristina Manestar
Institucija	Savjetovalište STALNO RASTEM
Naziv aktivnosti	<b>Kad tijelo plane, a razum nestane – kako ostati Odrasli u dječjim sukobima?</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	<p>Kako pomoći djetetu da se nosi sa sukobima bez okrivljavanja drugih? Kako roditelji mogu ostati smireni u napetim situacijama i pritom djecu poučiti odgovornosti i konstruktivnim rješenjima? Predstavljanjem praktičnih alata temeljenih na transakcijskoj analizi i polivagalnoj teoriji sudionike će se potaknuti na promišljanje i diskusiju o strategijama kojima u konfliktnim situacijama mogu „posuditi djetetu svoj frontalni korteks“, umiriti živčani sustav te potaknuti razmišljanje i odgovorne izbore. Poseban naglasak stavlja se na ključnu poruku: nije pitanje tko je kriv, nego što ja mogu učiniti.</p> <p>Predavanje je namijenjeno roditeljima koji žele jačati emocionalnu otpornost djece, kvalitetu odnosa u obitelji i sposobnost mirnog rješavanja problema – vještine koje ostaju za cijeli život.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Vladimir Nazor - Područna škola Dramalj

Izvoditelj(i)	Lorena Zec, Mia Mudri
Institucija	SOS Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Femicid - ubojstvo koje možemo predvidjeti?</b>
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	--
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	Možemo li predvidjeti počinjenje zločina? Trebaju li nam za to posebne moći, algoritmi i alati koji postoje samo u filmovima znanstvene fantastike? Femicid je ubojstvo žene zbog njenog spola, a često se temelji na nasilju u intimnom partnerskom odnosu. To ubojstvo nije iznenadno, već obično postoje znakovi i obrasci koji mogu ukazivati na eskalaciju nasilja. Prijetnje, verbalno i fizičko nasilje te prisilna kontrola često prethode zločinu. Iskustva ženskih organizacija, ali i istraživanja, postavili su modele kroz koje možemo prepoznati obrasce ponašanja nasilnika koja potencijalno vode do pokušaja ubojstva ili ubojstva partnerice. Sudionici predavanja upoznat će se sa osnovnim pojmovima vezanim uz femicid, prisilnu kontrolu te na koji način predviđamo i procjenjujemo rizike za žrtvu.
Mjesto održavanja	Gradska knjižnica Rijeka, Dvorana susreta

Izvoditelj(i)	Matea Gregov
Institucija	Dječji vrtić Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Djeca i korištenje medija</b>
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, putem obrasca: <a href="https://forms.gle/Lgs9haAXQ2NNErno9">https://forms.gle/Lgs9haAXQ2NNErno9</a>
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	<p>Mediji su prisutni u svakodnevnom životu odraslih i djece. Djeci nude neograničene mogućnosti za zabavu, učenje i povezivanje s drugima, ali nose i svoje rizike i izazove. Djeca predškolske dobi provode značajno vrijeme pred ekranima te je tema utjecaja medija na djecu aktualna među roditeljima.</p> <p>Predavanje je namijenjeno svim roditeljima koji žele saznati više o korištenju medija kod djece predškolske dobi, mogućim posljedicama te smjernicama za sigurno korištenje medija.</p>
Mjesto održavanja	Dvorana Podcentra predškolskog odgoja Zamet, Bože Vidasa 12 A

Izvoditelj(i)	Maja Marija Muškić, Gordan Bošković, Biserka Jureša, Vesna Biondić, Ivana Guščić, Nikola Babić
Institucija	Županijska specijalna bolnica Insula
Naziv aktivnosti	<b>Malo selo, velika priča</b>
Vrsta aktivnosti	Znanstveni kafić
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	Nema ograničenja
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	Radionica: Malo selo, velika priča. Tračanje je dio svakodnevice, ali rijetko promišljamo zašto mu se tako često vraćamo. Ova radionica nudi psihološki uvid u etiološku podlogu tračanja, od njegovih evolucijskih korijena do suvremenih kognitivno-afektivnih mehanizama koji potiču širenje informacija o drugima. Sudionici će istražiti kako potreba za pripadanjem, socijalna usporedba i regulacija samopoštovanja oblikuju sklonost tračanju, kao i na koji način osobine ličnosti i grupni kontekst moduliraju ovo ponašanje. Cilj radionice je bolje razumjeti adaptivne i potencijalno štetne funkcije tračanja te potaknuti refleksiju o vlastitim komunikacijskim obrascima.
Mjesto održavanja	Old Town Bar, Rab

Izvoditelj(i)	Gordan Bošković, Biserka Jureša, Vesna Biondić, Ivana Guščić, Nikola Babić, Maja Marija Muškić
Institucija	Županijska specijalna bolnica Insula
Naziv aktivnosti	<b>Samootkrivanje na društvenim mrežama</b>
Vrsta aktivnosti	Znanstveni kafić
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	Neograničeno
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	Samootkrivanje na društvenim mrežama odnosi se na dijeljenje osobnih informacija, iskustava, emocija i uvjerenja, putem digitalnih platformi. Iako nalikuje komunikaciji licem u lice, online okruženje uvodi posebnosti poput anonimnosti, trajnosti zapisa i obraćanja širokoj, često nejasnoj publici. Dodatni izazov predstavlja konvergencija različitih društvenih krugova na jednom mjestu. Zanimljivo, mnogi korisnici izražavaju visoku zabrinutost za digitalnu privatnost, ali unatoč tome nastavljaju dijeliti osobne podatke. U radionici ćemo istražiti obrasce samootkrivanja, kognitivne i emocionalne čimbenike koji ga potiču te specifičnosti digitalnog okruženja koje otežavaju upravljanje osobnim informacijama.
Mjesto održavanja	Old Town Bar, Rab

Izvoditelj(i)	Ivana Guščić, Gordan Bošković, Biserka Jureša, Vesna Biondić, Nikola Babić, Maja Marija Muškić
Institucija	Županijska specijalna bolnica Insula
Naziv aktivnosti	<b>Mali svijet, velike poruke: snaga terapije igrom u razumijevanju dječjeg svijeta</b>
Vrsta aktivnosti	Znanstveni kafić
Namijenjena	Građanima različite dobi, roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	Neograničeno
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	Igra je prirodni jezik djeteta i moćan alat za emocionalni razvoj. terapija igrom omogućava djeci da kroz igru izraze emocije, misli i iskustva koja često ne mogu verbalizirati. Radionica će predstaviti terapiju igrom kao most između unutrašnjeg svijeta djeteta i odraslog koji ga želi razumjeti.
Mjesto održavanja	Old Town Bar, Rab

Rijeka  
psihologije

Izvoditelj(i)	Vesna Biondić, Gordan Bošković, Biserka Jureša, Ivana Guščić, Nikola Babić, Maja Marija Muškić
Institucija	Županijska specijalna bolnica Insula
Naziv aktivnosti	<b>Digitalna demencija</b>
Vrsta aktivnosti	Znanstveni kafić
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	Neograničeno
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	Utjecaj elektroničkih medija na naše mišljenje, emocije i društveno ponašanje. Silazimo li mi i naša djeca s uma?
Mjesto održavanja	Old Town Bar, Rab

15.  
Rijeka  
psihologije

Izvoditelj(i)	Biserka Jureša, Gordan Bošković, Vesna Biondić, Nikola Babić, Ivana Guščić, Maja Marija Muškić
Institucija	Županijska specijalna bolnica Insula
Naziv aktivnosti	<b>Ja ne mogu!</b>
Vrsta aktivnosti	Znanstveni kafić
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	Neograničeno
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	"Težak tjedan" - nije samo burnout! Koji su znakovi burnouta? Što učiniti da si pomogneš? Koje aktivnosti izabrati za relaksaciju?
Mjesto održavanja	Old Town Bar, Rab

Rijeka  
psihologije

Izvoditelj(i)	Nikola Babić, Gordan Bošković, Biserka Jureša, Vesna Biondić, Ivana Guščić, Maja Marija Muškić
Institucija	Županijska specijalna bolnica insula
Naziv aktivnosti	<b>Priča o privrženosti</b>
Vrsta aktivnosti	Znanstveni kafić
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	Neograničeno
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	Kako i zašto emocionalne veze oblikovane u djetinjstvu utječu na kvalitetu odnosa u odrasloj dobi.
Mjesto održavanja	Old Town Bar, Rab

15.  
Rijeka  
psihologije

Izvoditelj(i)	Tamara Eskić
Institucija	Osnovna škola 'Sveti Matej' Viškovo
Naziv aktivnosti	<b>Strah na prvi klik</b>
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Građanima različite dobi, roditeljima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	Predavanje „Strah na prvi klik“ govori o kulturi straha u kojoj smo stalno izloženi uznemirujućim vijestima s mobitela i portala. Objašnjava psihološke mehanizme poput usmjerenosti na negativno i stresne reakcije koje održavaju osjećaj prijetnje. Problematizira posljedice koje takva kultura ostavlja na dječju percepciju i emocionalni razvoj. Propituje je li današnje vrijeme doista opasnije ili smo samo preplavljeni informacijama te naglašava važnost medijske pismenosti i razvoja emocionalne otpornosti.
Mjesto održavanja	Osnovna škola 'Sveti Matej' Viškovo

Izvoditelj(i)	Edita Krizmanić
Institucija	Roko Labs
Naziv aktivnosti	<b>A što ako postanemo ovisni o AI-u? - Rezultati istraživanja 3.5 godine nakon puštanja prvog modela u javnost</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Svima: djeci srednješškolskog uzrasta, gospodarstvenicima, poduzetnicima, poslovnoj zajednici, građanima različite dobi, roditeljima, studentima, umirovljenicima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	18:00
Sažetak	Prije 3.5 godine u javnost je puštena tehnologija koja nam je promijenila živote. Dobili smo alat koji možemo koristiti za mnoge svrhe. Smisliti što za ručak - može, pomoći u učenju - može, izračunati prihode u kvartalu - može, ispraviti gramatiku ovog sažetka - isto može. Dakle, radi se o alatu koji nam može pomoći i u privatnom i u poslovnom kontekstu. Što se događa kada se počnemo pretjerano oslanjati na tu pomoć? Vide li se već sada neki utjecaji? Ima li tu smisla pričati o ovisnosti? Pričat ćemo o tome, ali i o mnogim drugim temama. Za kraj, pokušat ćemo razviti ideju trebamo li koristiti AI kao oslonac ili kao asistenta.
Mjesto održavanja	Dvorana susreta, Gradska knjižnica Rijeka, Art-kvart Benčić, Rijeka

Izvoditelj(i)	Julijana Mešin
Naziv aktivnosti	<b>Budi na svojoj strani: Kako si pružiti podršku kad postane teško</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje u on-line okruženju
Namijenjena	Građanima različite dobi, roditeljima, studentima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:julijanamesin@gmail.com">julijanamesin@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	100
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	18:00
Sažetak	Naš je um prirodno sklon tome da uočava opasnosti pa nas često preplavi samokritičnim mislima koje nas iscrpljuju. Umjesto da se borimo s tim mislima, možemo naučiti kako s njima mirnije živjeti. Na ovom interaktivnom predavanju istražujemo kako biti na svojoj strani uz razumijevanje i podršku koje bismo bez razmišljanja ponudili dragoj osobi. Zajedno otkrivamo kako teškim mislima i emocijama pristupiti s toplinom i hrabrošću, pronalazeći oslonac u sebi upravo onda kad nam je najteže.
Mjesto održavanja	Online, zatražite poveznicu putem e-maila: <a href="mailto:julijanamesin@gmail.com">julijanamesin@gmail.com</a>

psihologije

Izvoditelj(i)	Gorana Miščenić, Iva Mihovilić
Institucija	Gradska knjižnica i čitaonica "Viktor Car Emin" Opatija
Naziv aktivnosti	<b>Stani Diši Pusti Pleši: Kako (pre)živjeti neurorazličitost?</b>
Vrsta aktivnosti	Promocija
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	18:00
Sažetak	<p>Nisi samo „rastrojena“ ili „teška za suradnju“ – nego netko tko se možda odmalena pokušava uklopiti u sustav koji nije dizajniran za tvoj mozak”, objašnjava terapeutkinja i logopedinja Lea Ivančić Žic, autorica knjige “Stani, diši, pusti, pleši”, prve knjige na prostoru Balkana koja progovara o ADHD-u i autizmu kod odraslih.</p> <p>Iako se o ADHD-u i autizmu pa i o neurodivergentnosti u zadnje vrijeme sve više priča, postavlja se pitanje znamo li uistinu što ovi pojmovi jesu?</p> <p>Odgovore ćemo potražiti u četvrtak 12. ožujka u 18:00 sati u Gradskoj knjižnici Opatija.</p>
Mjesto održavanja	Gradska knjižnica "Viktor Car Emin" Opatija

Izvoditelj(i)	Nataša Jelenić Herega, Dalibor Korenić
Institucija	KBT centar, Savez športske rekreacije Sport za sve PGŽ
Naziv aktivnosti	<b>GUBIŠ, A DOBIVAŠ; motivacija za promjenom</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građanima različite dobi, korisnicima projekta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	12.03.2026.
Početak aktivnosti	19:15
Sažetak	<p>Promjene navika, ma koliko važne za naše zdravlje ili kvalitetu života bile, nisu uopće jednostavne. Prati ih ambivalencija, dileme, frustracija, povlačenje, različite krize... Ipak, promjene su sastavni dio života i stalno se događaju, a uloga nas kao stručnjaka je tu promjenu olakšati, normalizirajući i uvažavajući prirodne faze i procese kroz koje osobe prolaze dok se mijenjaju.</p> <p>“Gubiš, a dobivaš” je program borbe protiv pretilosti čiji je nositelj Savez sportske rekreacije Sport za sve PGŽ. U okviru programa, održat će se radionice s ciljem podrške korisnicima, koristeći empatiju vezano uz diskrepancu koja postoji između sadašnjeg i željenog stanja, podržavajući percepciju prednosti promjena, jačajući osjećaj samoefikasnosti i optimizma te podržavajući predanost svojim odlukama.</p>
Mjesto održavanja	prostor Saveza športske rekreacije Sport za sve PGŽ



**13.03.2026.**

Izvoditelj(i)	Maša Cek, Karla Papić
Institucija	Sveučilišni savjetovanišni centar
Naziv aktivnosti	<b>Profesionalni razvoj i upravljanje karijerom: prilike studija na UNIRI i YUFE</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	25
Datum	13.03.2026
Početak aktivnosti	08:00
Sažetak	<p>Profesionalno usmjeravanje je sustavan proces istraživanja osobnih interesa, vještina i tržišta rada, koji pomaže mladima donositi informirane odluke o studiju i karijeri. To područje još nije dovoljno razvijeno i sustavno, što predstavlja izazov usred sve većeg broja studijskih smjerova i mogućnosti pred maturantima i maturanticama. Radionica je namijenjena srednjoškolcima, s ciljem da ih podrži u razmišljanju o karijeri kroz interaktivno predavanje i iskustvene vježbe. Sudionici i sudionice će moći bolje upoznati sebe, kao i sastavnice Filozofskog fakulteta Rijeka (FFRI) te YUFE Bachelor program Urban Sustainability Studies, otkrivajući prilike za studij i profesionalni razvoj. Radionica je organizirana u suradnji s pedagoginjom Jelenom Vukobratović, stručnom suradnicom škole, za učenike i učenice prirodoslovne gimnazije.</p>
Mjesto održavanja	Prirodoslovna i grafička škola Rijeka

Izvoditelj(i)	Sandra Andabaka, Anja Blečić
Institucija	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji
Naziv aktivnosti	<b>JA ću biti JA</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	26
Datum	13.03.2026.
Početak aktivnosti	8:50
Sažetak	<p>Promjene su prirodan dio odrastanja i često donose mješavinu uzbuđenja, ali i nesigurnosti ili straha. Kod djece se promjene u školskom okruženju mogu odraziti na emocije, ponašanje i doživljaj vlastitih sposobnosti. Razumijevanje vlastitih osjećaja i prepoznavanje osobnih snaga pomaže djeci da se lakše prilagode novim situacijama i razvijaju otpornost.</p> <p>Radionica je namijenjena učenicima 4. razreda te se bavi promjenama koje ih očekuju u daljnjem školovanju. Kroz razgovor, kreativne zadatke i zajedničke aktivnosti učenici će imati priliku izraziti svoje osjećaje, prepoznati što se mijenja, a što ostaje isto, te osvijestiti vlastite vještine i izvore podrške koji im pomažu u suočavanju s promjenama.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji

Izvoditelj(i)	Andrea Vucelić, Bosiljka Jelača
Institucija	Glazbena škola Ivana Matetića Ronjgova Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Umjetnost scenske prisutnosti: uloga neverbalne komunikacije na pozornici</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Učenicima Glazbene škole Ivana Matetića Ronjgova Rijeka
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:andrea.vucelic@gmail.com">andrea.vucelic@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	17
Datum	13.03.2026.
Početak aktivnosti	09:40
Sažetak	U glazbenom obrazovanju tehnička izvedba ima ključnu ulogu, no koliko smo svjesni snage neverbalne komunikacije tijekom nastupa? Razumijemo li na koji način držanje tijela, mimika, kontakt očima i pokreti utječu na doživljaj publike? Neverbalni signali mogu pojačati izražajnost izvedbe, ali i odati nesigurnost ili tremu. Cilj radionice je upoznavanje učenika s osnovama neverbalne komunikacije i njezinom ulogom u scenskom nastupu. Kroz kratko teorijsko izlaganje i praktične vježbe osvijestit će vlastiti govor tijela, uvježbati sigurniji nastup te razvijati usklađenost između glazbenog izraza i scenske prisutnosti.
Mjesto održavanja	Glazbena škola Ivana Matetića Ronjgova Rijeka

Izvoditelj(i)	Kristina Manestar, Martina Buterin, Melita Seršić, Barbara Vlaše Roman
Institucija	Dom Turnić Rijeka i Udruga Podrška Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Psihološka podrška kao most između sustava i obitelji</b>
Vrsta aktivnosti	Tribina
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	13.03.2026.
Početak aktivnosti	10:00
Sažetak	Pružanje podrške osobama s teškoćama mentalnog zdravlja kroz intersektorsku suradnju dobiva dodatno na kvaliteti. U tome psiholog ima višestruku ulogu. Osim što provodi procjenu, oblikuje i provodi tretman te ga evaluira, on je i poveznica između obitelji i sustava, facilitator komunikacije, edukator i pokretač osnaživanja. Predstavnici civilnog (Udruga Podrška Rijeka) i javnog sektora (Dom Turnić Rijeka) prikazat će model suradnje unutar sustava socijalne skrbi i istaknuti konkretne usluge dostupne u lokalnoj zajednici te ponuditi smjernice za prepoznavanje potreba obitelji, upućivanje i uspostavu suradnje. U fokusu su destigmatizacija, jačanje zajednice i kultura prihvaćanja.
Mjesto održavanja	Dom za odrasle osobe Turnić Rijeka (dvorana Boćarija), Giuseppea Carabina 6

Izvoditelj(i)	Hrvoje Gligora
Institucija	Centar za pružanje usluga u zajednici Izvor Selce
Naziv aktivnosti	<b>Sagorijevanje na radnom mjestu kod pomažućih profesija</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Zaposlenicima Centra Izvor Selce
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	13.03.2026
Početak aktivnosti	10:00
Sažetak	O odnosu s poslom, specifičnostima pomažućih profesija te mogućnostima sprječavanja sagorijevanja na radnom mjestu bit će govora u 90-minutnom interaktivnom predavanju temeljenom na mjerenju organizacijske klime u Centru Izvor Selce tijekom protekle godine.
Mjesto održavanja	Centar za pružanje usluga u zajednici Izvor Selce

Rijeka  
psihologije

Izvoditelj(i)	Jasna Borbelj Čeko, Helen Caser, Mia Lakotić, Laura Novaković Zubović
Institucija	Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica
Naziv aktivnosti	<b>Mozgolomka: Pop-kviz iz psihologija bez ocjena</b>
Vrsta aktivnosti	Pub-kviz iz psihologije
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:jasna.borbelj-ceko@skole.hr">jasna.borbelj-ceko@skole.hr</a>
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	13.03.2026.
Početak aktivnosti	12:30
Sažetak	<p>„Mozgolomka“ je interaktivni kviz namijenjen srednjoškolcima s ciljem popularizacije psihologije kao znanstvene discipline na zabavan, razumljiv i njima blizak način. Pitanjima povezanim s pop-kulturom i svakodnevnim situacijama, učenici će upoznati osnovne psihološke pojmove poput emocija, motivacije, samopoštovanja, stresa i utjecaja vršnjaka. Aktivnost potiče kritičko razmišljanje, timski rad i otvoreni razgovor o temama mentalnog zdravlja, a istovremeno razbija stereotipe o psihologiji kao „čitaju misli“ profesiji. Kviz kombinira elemente natjecanja i edukacije te stvara siguran prostor za učenje i razmjenu iskustava. Cilj aktivnosti je približiti psihologiju mladima, razviti interes za znanost o ponašanju i osnažiti učenike u razumijevanju vlastitih emocija i odnosa s drugima</p>
Mjesto održavanja	Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica, Mala dvorana

Izvoditelj(i)	Martina Bažon, Lea Gegić, Marta Kaluđerović, Željka Vincetić
Institucija	Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet u Rijeci, Odsjek za psihologiju
Naziv aktivnosti	<b>Ne mogu ja to... ili? (radionica o strategijama suočavanja s neuspjehom)</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci osnovnoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	20
Datum	13.03.2026.
Početak aktivnosti	13:15
Sažetak	<p>Prema Atribucijskoj teoriji motivacije i emocija postignuća (Weiner, 1985) pripisivanje neuspjeha uzrocima koji su unutar osobe, promjenjivi i koje je moguće kontrolirati (npr. uloženi trud, strategije učenja...) potiče ustrajnost i adaptivna ponašanja. Suprotno tome, pripisivanje neuspjeha nedostatku sposobnosti vodi zabrinutosti, osjećaju manje vrijednosti, izbjegavanju i/ili odustajanju jer implicira nepromjenjivost ishoda. Takve su atribucije često praćene negativnim automatskim mislima koje su nesvjesne i obično iskrivljene (npr. Nikada to neću moći napraviti.).</p> <p>Kroz radionicu će učenici analizirati vlastite atribucije neuspjeha i popratne automatske misli, provjeriti njihovu utemeljenost te ih preoblikovati u realističnije zaključke korisne za buduće doživljaje neuspjeha.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Vladimira Gortana, Rijeka

Izvoditelj(i)	Monika Štrkalj
Institucija	Creativa Test
Naziv aktivnosti	<b>Samopouzdanje mladih generacija</b>
Vrsta aktivnosti	On-line okruženje
Namijenjena	Građanima različite dobi, studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:monika.strkalj@creativa.hr">monika.strkalj@creativa.hr</a>
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	16.03.2026.
Početak aktivnosti	16:00
Sažetak	<p>Nove generacije sve su više prisutne na tržištu rada pa su stoga i česta tema raznih razgovora, članaka ili istraživanja. Najviše promišljamo o tome kako zadovoljiti njihove kriterije te trebamo li ih uopće zadovoljavati ili bi se oni trebali više prilagoditi “pravilima” poslovnog svijeta. Međutim, rijetko kad promišljamo o okolnostima u kojima su oni odrasli te kočnicama koje im otežavaju prilagodbu, kako u poslovnom tako i u svakodnevnom životu. Jedan od važnih faktora jest njihovo samopouzdanje. Imaju li ga u izobilju ili ga tek trebaju krenuti graditi? O tome ćemo razgovarati na ovom online predavanju.</p>
Mjesto održavanja	On-line (Microsoft Teams)

Izvoditelj(i)	Gorana Miščenić, Iva Mihovilić
Institucija	Gradska knjižnica i čitaonica "Viktor Car Emin" Opatija
Naziv aktivnosti	<b>Dražena Radaković: „Hipnoza: mitovi, istina i osobna promjena“</b>
Vrsta aktivnosti	Promocija
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	13.03.2026.
Početak aktivnosti	18:00
Sažetak	<p>Pridružite nam se na promociji knjige "Visoka škola hipnoze" autora Dražena Radakovića - praktičara i edukatora, voditelja škole samohipnoze, hipnoze i regresoterapije u Hrvatskoj i izvan nje. Kroz stvarne primjere i iskustvo iz prakse otkrit će nam kako podsvijest oblikuje naše odluke, emocije i životne rezultate. Razbijamo mitove, otvaramo nova pitanja i učimo kako sugestija može postati alat osobne promjene. Vidimo se- možda izađete drugačiji nego što ste došli. :) U svakom slučaju, saznat ćete sve što ste htjeli znati o hipnozi!</p>
Mjesto održavanja	Gradska knjižnica i čitaonica "Viktor Car Emin" Opatija



**14.03.2026.**

Institucija	Hrvatska psihološka komora
Naziv aktivnosti	<b>Mjerenje raspoloženja „Dobar dan, kako ste?“</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	Nije ograničeno
Datum	14.03.2026.
Početak aktivnosti	10:00
Sažetak	<p>Hrvatska psihološka komora i ove godine provodi akciju mjerenja raspoloženja "Dobar dan, kako ste?" u sklopu Tjedna psihologije u Hrvatskoj, odnosno Rijeke psihologije 2026.</p> <p>Cilj akcije je omogućiti građanima da u izravnom kontaktu sa psihologom dobiju povratnu informaciju o svom psihičkom stanju i mentalnom zdravlju, da zatraže savjet i provjere kakvo je njihovo mentalno zdravlje.</p> <p>Rezultati dobiveni iz ranije prikupljenih upitnika od 2017. do 2024. godine pokazuju da četvrtina građana ima povišene ili vrlo visoke razine distresa. Više od 80 posto građana kaže da su zadovoljni životom, 69 posto ih ima barem povremene probleme sa spavanjem, dok se 84 posto njih povremeno osjeća tužno ili nesretno, a desetina često.</p>
Mjesto održavanja	Štand na Korzu, nasuprot Gradske vijećnice

Izvoditelj(i)	Jasmina Kardoš, Urška Ivanovič, Irena Koren, Než Varoga, Sonja Tomšič, Boris Šerbela, Sandra Marinić, Andrea Novak
Institucija	Društvo Ambasadorji nasmeha
Naziv aktivnosti	<b>Terapija i aktivnosti uz pomoć životinja: životinje u službi mentalnog i tjelesnog zdravlja</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci predškolskog uzrasta, djeci osnovnoškolskog uzrasta, djeci srednješkolskog uzrasta, građanima različite dobi, roditeljima, studentima, umirovljenicima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	30
Datum	14.03.2026.
Početak aktivnosti	10:30
Sažetak	Odnos između čovjeka i životinje prolazio je različite faze kroz povijest. Danas je taj odnos proširen na terapijski odnos osobe sa tjelesnim, socijalnim, emocionalnim ili kognitivnim disfunkcijama i životinje u ulozi terapeuta. Pokazalo se da interakcija između čovjeka i životinje ima mnoge pozitivne učinke: smanjuje osjećaj usamljenosti i depresije, doprinosi samopoštovanju i osjećaju sigurnosti, poboljšava komunikacijske vještine, sposobnost koncentracije i pamćenja, motoričke sposobnosti i dr. Sudionici će se upoznati s aktivnostima i terapijom uz pomoć životinja, gdje i kako se provodi te koji su njezini pozitivni učinci a zatim će imati priliku upoznati radne parove (vodiče i njihove terapijske pse) te iskustveno doživjeti neke od aktivnosti koje se provode s korisnicima.
Mjesto održavanja	Dječja kuća (prostor Kontejnera)

Institucija	Hrvatska psihološka komora
Naziv aktivnosti	<b>Svečano obilježavanje Nacionalnog dana psihologa u Republici Hrvatskoj</b>
Namijenjena	Građanima različite dobi, psiholozima, studentima
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, prema pozivu
Maksimalni broj sudionika	70
Datum	14.03.2026.
Početak aktivnosti	11:00
Sažetak	<p>Na prijedlog Hrvatske psihološke komore, Hrvatski sabor donio je odluku o proglašenju ovog dana 2025. godine. Datum je odabran jer je na taj dan 1953. godine osnovano Hrvatsko psihološko društvo.</p> <p>Ovaj dan služi za popularizaciju psihologije kao struke, isticanje važnosti mentalnog zdravlja i psihološke podrške u društvu i prepoznavanje doprinosa psihologa u kriznim situacijama poput ratova i potresa. U tjednu oko ovog datuma tradicionalno se održava i Tjedan psihologije u Hrvatskoj, odnosno Rijeka psihologije, koji uključuju čitav niz aktivnosti poput predavanja i radionica za javnost.</p>
Mjesto održavanja	Gradska vijećnica Grada Rijeke, Korzo 16. Rijeka

psihologije



**15.03.2026.**

Izvoditelj(i)	Maja Maravić
Institucija	Centar za rehabilitaciju Rijeka
Naziv aktivnosti	<b>Kreativni pristup u radu s korisnicima starije životne dobi s kognitivnim teškoćama i ostalim pridruženim teškoćama</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Građanima različite dobi
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	15.03.2026.
Početak aktivnosti	10:00
Sažetak	Snaga prijateljstva i podrške S obzirom da su sudionici u radionici korisnici Centra i žive na stacionaru izuzetno im je važno osnažiti međusobnu povezanost, podršku i osvojiti važnost prijateljstva i tolerancije u svakodnevnom suživotu. Radionica će biti namijenjena njima s kreativnim materijalima i krajnjim ishodom koji će ih svakodnevno podjećati na teme koje budemo odradili.
Mjesto održavanja	HZSR PU Rijeka

Izvoditelj(i)	Ivana Blašković, Petra Čargonja
Institucija	Sveučilišni savjetovanišni centar, udruga Pariterr
Naziv aktivnosti	<b>Čije je moje tijelo?</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Ženskim osobama različite dobi
Ciljna skupina	Otvorena
Najava	Potrebna, na e-mail: <a href="mailto:petra.gestalt@gmail.com">petra.gestalt@gmail.com</a>
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	15.03.2026.
Početak aktivnosti	11:00
Sažetak	<p>Kada si osjetila da tvoje tijelo nije samo tvoje? Kako si naučila kontrolirati se, skrivati, popravljati?</p> <p>Žene različitih dobi dijele iskustvo nezadovoljstva vlastitim tijelom. Od adolescencije do menopauze, tijelo je često mjesto usporedbe, kontrole i očekivanja da bude “dovoljno dobro”. Ovi osjećaji nisu samo osobni, nego su povezani s porukama koje se prenose kroz obitelj, medije i kulturu. Zbog tih društvenih pritisaka, žene često gledaju svoje tijelo izvana tj. objektiviziraju same sebe.</p> <p>U ovoj radionici istražujemo kako su se poruke o tijelu oblikovale kroz generacije žena – i što želimo zadržati, a što prekinuti. Kroz tehnike geštalt psihoterapije i dijalog stvaramo prostor u kojem tijelo prestaje biti objekt, a postaje mjesto iskustva i susreta.</p>
Mjesto održavanja	Prostor Udruge Pariter (Blaža Polića 2, 4. kat)



15.  
Rijeka



# drugi datumi

Izvoditelj(i)	Ankica Banduka
Institucija	Osnovna škola Čavle
Naziv aktivnosti	<b>Ja i moj mozak!</b>
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Namijenjena	Roditeljima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	75
Datum	03.03.2026.
Početak aktivnosti	17:00
Sažetak	<p>Razvoj mozga utječe na sve dijelove našeg života – od uspjeha u školi do uspjeha u vezama s drugim ljudima i zadovoljstva.</p> <p>Mozak se sastoji od neurona (moždanih stanica) koje su povezane sinapsama koje omogućuju funkcioniranje mozga. Mozak se razvija kroz cijelo djetinjstvo i adolescenciju.</p> <p>Je li mozak četrnaestogodišnjaka u potpunosti razvijen? Zašto još nije u potpunosti razvijeno apstraktno mišljenje? Šta se događa u prednjem dijelu mozga, a šta u amigdali? Kada se luči dopamin?</p> <p>Odgovorom na ova pitanja saznajemo zašto adolescenti ponekad nekritički i impulzivno reagiraju te zašto su skloni rizičnim ponašanjima.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Čavle

Izvoditelj(i)	Martina Bažon, Maša Komadina, Hana Horvat; Ajša Uzunović; Iva Vinković
Institucija	Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet u Rijeci, Odsjek za psihologiju
Naziv aktivnosti	<b>Red flag or green flag?, radionica o prepoznavanju i suočavanju sa štetnim oblicima ponašanja u bliskim odnosima</b>
Vrsta aktivnosti	Radionica
Namijenjena	Djeci srednjoškolskog uzrasta
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	15
Datum	17.03.2026.
Početak aktivnosti	16:00
Sažetak	<p>Bliski odnosi (prijateljski, obiteljski, partnerski) snažno oblikuju naš doživljaj sebe i svijeta. Kada su ispunjeni poštovanjem, sigurnošću i uzajamnom podrškom, potiču rast i dobrobit. No, kada se u njima jave suptilni oblici kontrole, manipulacije, omalovažavanja ili prelaska granica, posljedice mogu dugoročno narušiti samopouzdanje i osjećaj vlastite vrijednosti te razviti osjećaj bespomoćnosti, što naposljetku može dovesti i do depresije.</p> <p>Čak 55% mladih teško prepoznaje rane "znakove upozorenja" ("red flags"), a upravo je njihovo prepoznavanje ključno da bi se spriječila njihova eskalacija i zaštitila vlastita dobrobit. Radionica je usmjerena na osvještavanje tih znakova u svim bliskim odnosima te razvijanje vještina postavljanja granica i konstruktivnog reagiranja.</p>
Mjesto održavanja	Savjetovalište za djecu i mlade, Udruga Uzor, Rijeka

Izvoditelj(i)	Danijela Perić Kosović, Rajka Rajčić Majnarić
Institucija	Salezijanska klasična gimnazija
Naziv aktivnosti	<b>G.L.A.S. – Gradimo Ljubaznost i Aktivnu Solidarnost</b>
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Namijenjena	Djeci srednješkolskog uzrasta, nastavnicima
Ciljna skupina	Zatvorena
Najava	Nije potrebna
Maksimalni broj sudionika	50
Datum	24.03.2026. (25.02.2026. – izložba)
Početak aktivnosti	14:00
Sažetak	Svjedočimo različitim oblicima vršnjačkog nasilja, stoga želimo podići svijest među učenicima i potaknuti stvaranje sigurnog okruženja u školi i društvu općenito. U našoj školi inicirali smo niz povezanih aktivnosti koje realiziraju učenici trećih razreda Salezijanske klasične gimnazije uz mentorstvo školske psihologinje i profesorice sociologije. Projekt uključuje provedbu istraživanja o vršnjačkom nasilju, izradu studija slučaja, istraživanje Dana ružičastih majica, snimanje kratkog filma te izradu stripa o prevenciji nasilja. Završnica su dva interaktivna predavanja za nastavnike i učenike s ciljem jačanja suradnje u prevenciji nasilja i izlaganje stripa u prostoru školu.
Mjesto održavanja	Salezijanska klasična gimnazija s pravom javnosti, Rijeka