



PROGRAM

13. RIJEKE PSIHOLOGIJE

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

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

19.02.2024.

ponedjeljak, 19.02.2024. u 18:00 sati

Svečano otvaranje Rijeke psihologije 2024.

Atrij Hrvatskog kulturnog doma na Sušaku, Strossmayerova 1, Rijeka

Sudjeluju učenici Glazbene škole Ivana Matetića Ronjgova Rijeka

Predavanje:

Valnea Žauhar

Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet u Rijeci

Doživljaj slušanja glazbe: osjećaji, mašta, sjećanja

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

20.02.2024.

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

KONFERENCIJA PSIHOLOGIJA ZA POSLODAVCE

„Novi odnosi na tržištu rada“

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

PROGRAM

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

21.02.2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

22.02.2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

23.02.2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

24.02.2024.

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

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



16.02.2024.

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

26.02.2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

27.02.2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

28.02.2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

Program Rijeke psihologije 2024.

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

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

29.02.2024.

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

Provoditelj aktivnosti	Andrea Rubčić, Andrea Vucelić
Vrijeme održavanja	29.02.2024. u 15:00
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Psihološki wellness
Ciljna skupina aktivnosti	Učenici Medicinske škole u Rijeci
Sažetak aktivnosti	Iako nas pojam wellnessa najčešće asocira na opuštajuće aktivnosti kao što su odlazak u saunu, na bazen ili masažu, riječ je pristupu zdravom načinu života. Američko psihološko društvo definira wellness kao dinamično stanje fizičke, mentalne i socijalne dobrobiti. Pri tome, naglasak je na aktivnom djelovanju usmjerenom na očuvanje i unaprjeđenje vlastite dobrobiti. Koristeći alate koje nam nudi pozitivna psihologija, usmjerit ćemo se na aktivnosti koje učenici mogu poduzeti kako bi inkorporirali različita područja wellnessa u svoj život.
Mjesto održavanja	Medicinska škola u Rijeci, konferencijska dvorana, Braće Branchetta 11a, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail andrearubcicskole@gmail.com ili andrea.vucelic@gmail.com

Program Rijeke psihologije 2024.

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

Provoditelj aktivnosti	Sandra Andabaka, Anja Blečić
Vrijeme održavanja	29.02.2024. u 08:00
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Ti & ja
Ciljna skupina aktivnosti	Osnovnoškolci, Učenici 3. razreda Područne škole Jušići
Sažetak aktivnosti	Sposobnost „ulaženja u tuđe cipele“, važna je vještina i svakako jedna od najljepših ljudskih osobina. Riječ empatija dolazi od starogrčkog $\epsilon\mu\pi\alpha\theta\omicron$, što u prijevodu znači osjećanje, uživljanje. Empatija je sposobnost da emocionalno shvatimo što drugi ljudi osjećaju, vidimo stvari s njihove točke gledišta te zamislimo sebe na njihovom mjestu. Empatija je sama po sebi vrlo moćna. Razvijena empatija zaslužna je za međusobno razumijevanje i bolju komunikaciju u odnosima i temelj je svih ponašanja koje povezujemo s “dobrotom”. Empatiju možemo vježbati i na nju se svakodnevno podsjećati i osvještavati je.
Mjesto održavanja	OŠ Dr. Andrija Mohorovičić, Područna škola Jušići, Jušići 127
Potrebna najava sudjelovanja	Najava nije potrebna – zatvorena grupa.

Program Rijeke psihologije 2024.

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



Sponzor Rijeke psihologije:

