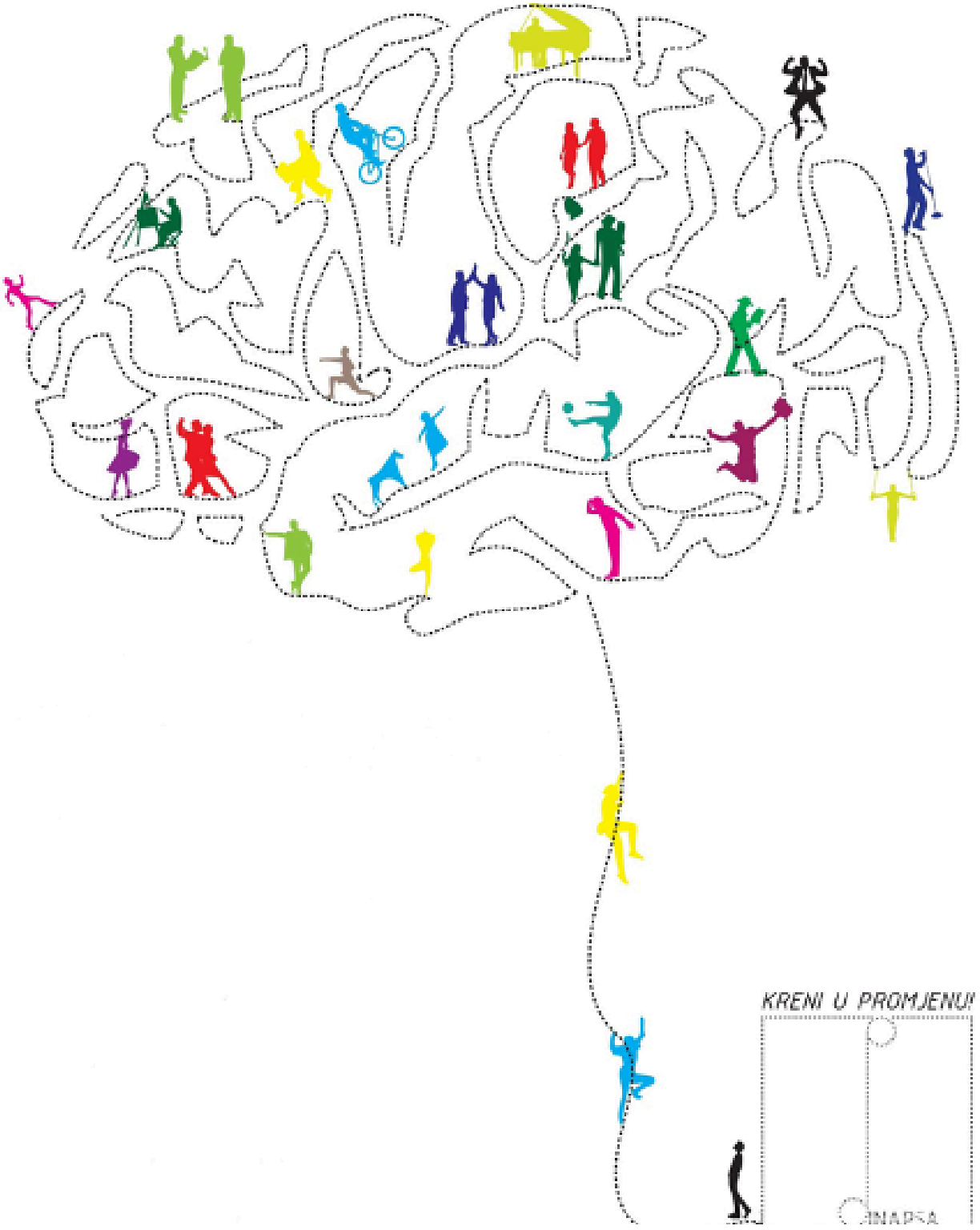
SINAPSA CENTAR D.O.O.



Program jačanja psihološke otpornosti

ŠTO NAM SE DOGAĐA?

Psihičko i emocionalno stanje ljudi od početka pandemije COVID-19 do današnjeg dana dramatično se pogoršalo. Osobni kontekst je neodvojiv od poslovnog, pa tako rastući i kontinuirani stres, tjeskoba i neizvjesnost negativno utječu na sveukupno mentalno zdravlje, zbog čega pojedinci mogu osjetiti teškoće u svakodnevnom funkcioniranju (kao što su niži angažman, produktivnost i motivacija na radnom mjestu).

Kako bi se mentalno zdravlje očuvalo i jačalo, jedan od ključnih odgovora na ovu krizu je fokus na jačanje psihološke otpornosti.

Što je psihološka otpornost?

Psihološka otpornost se definira kao proces dobre prilagodbe tijekom ili nakon izazovnih, stresnih ili prijetećih iskustava ili događaja.

Takva iskustva su neizbježna tijekom života, a ljudska bića imaju urođenu sposobnost da se nose s izazovima, koju kroz život treba osvijestiti i razvijati.

Što vam donosi psihološka otpornost?

- bolje snalaženje u teškoćama i izazovima zbog:
  - učinkovitijih strategija suočavanja sa stresom
  - doživljavanja stresa manje prijetećim
  - učinkovitijeg upravljanja emocijama
  - svjesnosti o svojim potencijalima, kao i prostoru za napredak
  - osigurane energetske “rezerve” na koje se možete osloniti
- manju vjerojatnost razvijanja tjelesnih ili psihičkih problema
- veću vjerojatnost boljeg funkcioniranja, osobnog i poslovnog

PROGRAM JAČANJA PSIHOLOŠKE OTPORNOSTI

CILJ PROGRAMA

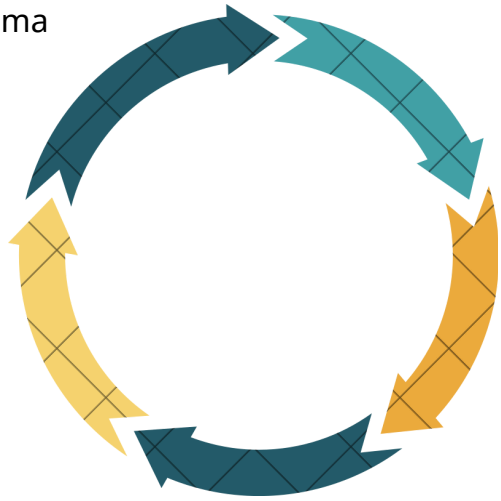
Ojačati psihološku otpornost pojedinaca kako bi se mogli spremnije i učinkovitije suočavati s osobnim i poslovnim izazovima i stresorima, a u svrhu očuvanja psihološke, emocionalne i tjelesne dobrobiti te dobrobiti cijele organizacije.

NAČIN RADA

- Četiri (4) grupne radionice u trajanju od 3 h svaka
  - uživo (Vodnjan) svaki drugu srijedu od 09.00 do 12.00
  - početak u ožujku 2024. ili po popunjenju grupe
- Četiri susreta individualnog psihološkog savjetovanja
- Dostupnost materijala i grupe za podršku online pomoću platforme Canvas
- Korištenje **SINAPSINOG MODELA 5P:**

Vježbanje alata i razvoj strategija potrebnih za učinkovit i podržavajuć **PRISTUP** izazovima

Osvještavanje i jačanje vlastite uloge, vrijednosti i osobina kao resursa **(PERSONA)**



Prepoznavanje osnovnih psiholoških **POTREBA** svih ljudi kako bi prepoznali gdje ulažu (ne)dovoljno energije

Prepoznavanje kako **POLJE** oko nas utječe na naše zdravlje te kako mi utječemo na njega

Grupa **PODRŠKE** kroz koju ćete imati priliku dodatno se umrežavati, podijeliti materijale, iskustva, izazove i ideje

PROGRAM
JAČANJA
PSIHOLOŠKE
OTPORNOSTI

VRIJEDNOST PROGAMA

- 690,00 € + PDV / osoba*, a uključuje:
  - Ukupno 16 sati sudjelovanja na programu:
    - 12 sati grupnih psihoedukativnih radionica
    - 2 sata individualnog psihološkog savjetovanja
    - Materijale za rad

- Program je namijenjen osobama u radnom odnosu koje žele preuzeti i razviti odgovornost za brigu o sebi i svom mentalnom zdravlju.
- Moguća je individualna prijava zaposlenika organizacije ili dogovoriti zatvorenu skupinu za djelatnike vaše firme

O TRENERICI



VANJA PRVULOVIĆ

Magistra psihologije, klinički modul.

Certificirana je za međunarodnu (H)NLP Trenericu te Trenericu u Brain - based leadershipu. Gestalt je psihoterapeutkinja, sa specijalizacijom za Gestalt konzultanticu za organizacije, Hogan konzultantica i Shema terapeutkinja pod supervizijom.

Bavi se razvojem organizacija i lidera.

PRIJAVA

vanja@sinapsa.com.hr

+385 91 897 1931