



Partnerska suradnja

Centar Zdravlje djeluje u suradnji s partnerskim organizacijama, Centrom za evaluaciju ljudskih potencijala te Hrvatsko-

austrijskim trening centrom za neuro-lingvističku psihoterapiju.



Grupne aktivnosti

U zajednici djelujemo i kroz oganiziranje, suorganiziranje i provođenje programa, projekata, edukacija, seminara, prezentacija,

predavanja, savjetovališta, grupa podrške, skupova i drugih aktivnosti vezanih uz promicanje, poticanje, razvoj i unapređenje zdravlja, osobne ekologije, kvalitete života, održivog razvoja i razvoja zajednice.



Individualni susreti

Nudimo stručni savjetodavni i tretmanski rad, coaching, modeliranje, medijaciju i razvoj osobnih projekata. Osiguravamo kratkoročne

djelotvorne intervencije, te dugoročni autentični osobni rast i razvoj u skladu s principima osobne ekologije, poticanjem i jačanjem unutarnjih izvora, resursa, snaga i osobne slobode za rješavanje problema, poboljšanje kvalitete života i razvoj sreće. Obratite nam se s povjerenjem!



Osnove rada

U teorijskom pristupu i neposrednom savjetodavnom, terapijskom i drugom djelovanju njegujemo holistički,

humanistički svjetonazor, koji objedinjuje tradicionalne i nove znanstvene i praktične spoznaje čovječanstva.



Temeljne vrijednosti

Sloboda, razvoj, integritet, etika, povjerljivost, stručnost, osobna i društvena odgovornost.



Tretmanski pristupi

Savjetovanje, psihoterapija, coaching; psihološki wellness (psychowellness). Psihološki wellness © je skup tehnika kojima

možemo uspješno djelovati u cilju postizanja psihičkog i fizičkog zdravlja, ravnoteže, cjelovitosti, dobrobiti i sreće.



Kontakt: Renata Đond Perković, mag. psihologije i informatike, univ.spec. kliničke psihologije, savjetnica, terapeutkinja, coach, Mindfulness, KBT,

NLPT, EMDR, renata@centar-zdravlje.hr.

Centar za informiranje, edukaciju i savjetovanje Zdravlje



Psychowellness®

Rastimo u slobodu!

Splitska 12, Pula 52100

tel: 091/ 164 0908

zdravlje@centar-zdravlje.hr

www.centar-zdravlje.hr

Dobro došli!



Psihološki wellness © (psihowellnes) je naziv za skup tehnika kojima možemo uspješno djelovati u cilju postizanja psihičkog i fizičkog zdravlja, ravnoteže, cjelovitosti,

dobrobiti i sreće. Svaka je osoba jedinstvena, zato je i naš pristup pojedinom korisniku također jedinstven i potpuno prilagođen njegovoj osobnosti, psihofizičkoj strukturi i razvojnim potrebama.



Psihološko savjetovanje je stručna, profesionalna metoda pružanja neposredne pomoći i podrške u rješavanju svakodnevnih životnih problema i poteškoća, ali i

u rješavanju vanrednih, kriznih životnih situacija u najširem smislu.

Principi rada:

- u središtu procesa savjetovanja je klijent
- klijent odabire i postavlja teme i ciljeve
- svaka je osoba odgovorna za svoje mišljenje i ponašanje
- svatko ima svoje izbore ponašanja; nema pogrešnih izbora, ali ima neučinkovitih
- osigurana je povjerljivost podataka

Ciljevi:

- bolje razumijevanje problema
- razvijanje vlastitih sposobnosti i snaga za rješavanje problema
- usvajanje novih, uspješnijih oblika ponašanja
- stvaranje i održavanje dobrih odnosa



Coaching je podučavanje, trening ili razvojni proces putem kojeg je osoba individualizirano podržana na svom putu ka postizanju željenog specifičnog osobnog ili profesionalnog rezultata ili cilja.



Neuro-lingvistička psihoterapija (NLPt) je systemska, imaginativna metoda psihoterapije s integrativno-kognitivnim osnovama i osjetilno-specifičnim usmjerenjem. U središtu NLPt psihoterapije je rad orijentiran spram osobnog razvoja, ciljeva i resursa, uvažavajući specifičnosti pojedinca.



EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) je metoda koja se na području posttraumatskih poteškoća potvrdila kao metoda za koju je danas znanstvenim istraživanjima dokazano kako se ubraja u najefikasnije terapijske metode za liječenje poteškoća i poremećaja iz tog područja.



KBT (kognitivno-bihevioralna psihoterapija) je relativno kratkotrajna, strukturirana, na dokazima istraživanja zasnovana te na problem usmjerena psihoterapija. Po brzini postignutih rezultata spada u najbrže terapije: za depresiju i većinu emocionalnih problema i poremećaja (strahovi, tjeskoba, ljutnja...) potrebno je između 12 i 24 susreta, obično jedanput tjedno.



Mindfulness (u hrvatskom prijevodu „usmjerena svjesnost“ ili „puna svjesnost“) je svjesnost koja nastaje kroz obraćanje pozornosti na poseban način: namjerno, svjesno, u

sadašnjem trenutku, otvorenog uma, bez prosuđivanja. Zadnjih desetljeća proveden je vrlo velik broj znanstvenih istraživanja koja su potvrdila značajnu korist treniranja pune svjesnosti za naše psihičko i tjelesno zdravlje, te opću dobrobit i kvalitetu življenja. Neuroznanstvene studije su utvrdile da već 8-tjedno prakticiranje mindfulnessa po 30-tak minuta dnevno pozitivno mijenja mozak.



Većina nas, gotovo svaki dan, provodi neki dio vremena u 'tihim', unutarnjim razgovorima sa sobom. Svjesnost je stoga neka vrsta slušanja samoga sebe. To je vrsta mentalne vježbe za um, slično tjelovježbi. Kultiviranjem pune svjesnosti otkrivamo kako živjeti u sadašnjem trenutku umjesto uobičajenog ruminiranja o prošlosti i brinjenja o budućnosti. Puna svjesnost se može razviti i omogućuje promijenu načina na koji se osjećate i mislite o svojim iskustvima, posebno onim stresnim. Vježbanjem se razvija unutarnja svjesnost koja omogućuje da prema sebi i drugima razvijemo otvoren, suosjećajan i prihvaćajući stav. Takav stav nam posebno pomaže da se odmaknemo od prosuđivanja i kritiziranja sebe i drugih, ruminiranja o prošlosti, brinjenja o budućnosti, automatskog štetnog reagiranja i izbjegavanja života.