



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.



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 (psihowellnes). Psihološki wellness © je skup tehnika kojima

možemo uspješno djelovati u cilju postizanja boljeg 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



Terapijske karte

Splitska 12, Pula 52100
091/164 0908

www.centar-zdravlje.hr
zdravlje@centar-zdravlje.hr

Dobro došli!

TERAPIJSKE KARTE

Svaka naša životna situacija, a osobito kriza, u sebi skriva mogućnost unutarnjeg rasta, upoznavanja sebe na drugačiji način na koji postajemo, ako si dopustimo, razvijenija i ispunjenija verzija sebe. Najlakše je za nas ostati u poznatom, toplom, udobnom i sigurnom. No, put od tisuću milja započinje prvim korakom...



Terapijske karte stimuliraju integriranje svjesnog i nesvjesnog, potiču komunikaciju i introspekciju te pomažu u razvijanju veće svijesti o sebi, drugima i životu. One su alat kojim dolazite do novih uvida i spoznaja. U ovom terapijskom putovanju osoba uz pomoć terapeuta kreće na put boljeg upoznavanja sebe, svojih izazova, mogućnosti, potencijala, želja i potreba. Kroz putovanje osvještavate ćete i izražavati vlastite emocije, propitivati svoja uvjerenja i otkrivati vaše unutarnje snage i kreativne potencijale u svrhu adekvatnijeg suočavanja s osobnim pitanjima i krizama te lakšeg premošćivanja vanjskih i unutarnjih konflikata, s ciljem postizanja optimalnog rasta i osobnog razvoja. Doći ćete u neposredan kontakt s nesvjesnim dijelom svoje ličnosti,

koji time postaje direktan izvor informacija te točka životnog preokreta.

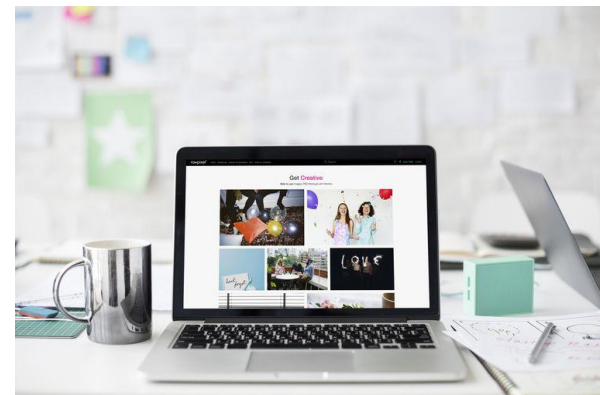
Karte su namijenjene individualnom, partnerskom i grupnom radu. Preporučljivo ih je koristiti i za poticanje kreativnosti, ekspresije, komunikacijskih, socijalnih i emocionalnih kompetencija te unaprjeđenje mentalnog zdravlja. One su namijenjene svima koji žele pobliže upoznati sebe, raditi na sebi i uspješnije se nositi s osobnim i životnim poteškoćama i izazovima.

TRETMAN PUTEM VIDEOPOZIVA

Kako se tehnologija sve više razvija, tako ulazi u sve više područja našeg života. Jedno od njih je i područje tretmanskog savjetovanja i terapije. Stoga je primjena terapijskih karata moguća i putem videokonferencijskih poziva uz korištenje servisa poput Zoom-a. Tome je razlog što ova vrsta korištenja tehnologije ne utječe na samu srž tretmana, već se mijenja sredstvo putem kojeg se on provodi. Uloge klijenta i terapeuta, ciljevi tretmana i načini dolaženja do tih ciljeva ostaju nepromijenjeni.

Učinkovitost, terapijski savez i zadovoljstvo klijenata tretmanom putem videopoziva

Je li ovaj oblik terapije učinkovit, za koje populacije klijenata, ostvaruje li se u jednakom mjeri odnos povjerenja i suradnje između stručnjaka i klijenta kada su kilometrima daleko te koliko su klijenti zadovoljni takvom terapijom? Odgovore na ova pitanja daje niz znanstvenih istraživanja provedenih posljednjih godina.



Velik broj istraživanja u kojim su uspoređivani tretman u živo i tretman putem videopoziva pokazuju da:

- je tretman putem videopoziva jednako učinkovit kao i onaj licem u lice
- klijenti su podjednako zadovoljni ovim dvjema vrstama tretmana, a u nekim studijama čak preferiraju online terapiju (jedan od aspekata nezadovoljstva kod terapije putem videopoziva su tehničke smetnje, a jedna od prednosti je percepcija većeg stupnja privatnosti)
- terapijski savez uglavnom se procjenjuje jednako kvalitetnim u terapiji putem videopoziva kao i u tradicionalnoj (ponegdje je procijenjen nešto lošijim, uglavnom u grupnim susretima)
- terapija putem videopoziva primjerena je za osobe koje imaju različite osobne i životne poteškoće
- terapija putem videopoziva provediva je s osobama različite dobi; odraslima, mladima i starijima