



### **Izrada osobnog psihološkog profila**

Uspješno rješavanje životnih poteškoća i cjelovit osobni razvoj podrazumijevaju dobro poznavanje sebe. Osobni psihološki profil jedinstvena je, individualna slika vas kao pojedinca, namijenjena upravo vama i napravljena s ciljem unaprijeđenja vaše dobrobiti. Izrađuje se u ugodnoj i opuštenoj atmosferi, kroz razgovor s psihologom te ispunjavanje profesionalnih testova i upitnika odabranih u skladu s vašom individualnošću. Utvrđivanje vaših želja i potreba, te konkretnih informacija i osobnih dobrobiti koje očekujete kao rezultat izrade psihološkog profila, odvija se u besplatnom, neobavezujućem inicijalnom razgovoru. Cjelokupan postupak se odvija uz potpunu povjerljivost i zaštitu osobnih podataka.



### **Partnerska suradnja**

Centar Zdravlje djeluje u suradnji s partnerskim organizacijama, Centrom za evaluaciju ljudskih potencijala te Hrvatsko-austrijskim trening centrom za neuro-lingvističku psihoterapiju (HATC NLPt), [www.nlpt.hr](http://www.nlpt.hr), u čijem se prostoru održavaju i naše aktivnosti (Rusanova 10, Kvaternikov trg).



### **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 drevne, tradicionalne i nove znanstvene i praktične spoznaje čovječanstva.

### **Temeljne vrijednosti:**

istina, ljubav, sloboda, razvoj, integritet, etika, povjerljivost, stručnost, osobna i društvena odgovornost.

### **Tretmanski pristupi:**

Savjetovanje, psihoterapija, psihoenergetika, coaching; psihološki wellness (psihowellnes). Psihološki wellness © je skup tehnika kojima možemo uspješno djelovati u cilju postizanja zdravlja, ravnoteže, cjelovitosti, dobrobiti i sreće.

**Kontakt:** Renata Đonđ Perković, mag. psihologije i informatike, psihologinja Obiteljskog centra, coach, NLPt Master i EMDR terapeut, Wellness savjetnik i terapeut, info i dogovori 01/ 240 9298, 091/ 164 0908, [info@centar-zdravlje.hr](mailto:info@centar-zdravlje.hr)

# *Centar za informiranje, edukaciju i savjetovanje 'Zdravlje'*



## *Psihowellness<sup>©</sup>*

### *Rastimo u slobodu!*

*X. Ferenščica 9, Zagreb 10000  
tel: 01/ 240 9298, 091/ 164 0908  
[zdravlje@centar-zdravlje.hr](mailto:zdravlje@centar-zdravlje.hr)  
[www.centar-zdravlje.hr](http://www.centar-zdravlje.hr)*

*Dobro došli!*



**Psihološki wellness ©** (psihowellnes) je naziv za skup tehnika kojima možemo uspješno djelovati u cilju postizanja zdravlja, ravnoteže, cjelovitosti, dobrobiti i sreće. Svaka je osoba jedinstvena, zato je i naš pristup pojedinom korisniku 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.



**Neuro-lingvistička psihoterapija (NLPt)** je sistemska, imaginativna metoda psihoterapije s integrativno-kognitivnim osnovama i osjetilno-specifičnim usmjerenjem. U središtu NLPt psihoterapije je rad orijentiran spram razvoja ciljeva i resursa osobe.

**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.



**EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)** je metoda koja se na području posttraumatskih opterećenja ubraja u metode za koje je danas stručno potvrđeno kako se ubraja u najefikasnije terapijske metode za liječenje poteškoća i poremećaja iz tih područja.

**Brain fitness** program je kombinacija različitih metoda treninga moždane aktivnosti, u cilju razvoja sposobnosti samoregulacije.



**Brain Gym** je sustav jednostavnih i ugodnih tjelesnih pokreta koji poboljšavaju učenje, koncentraciju, opću motoričku koordinaciju i osobnu emocionalnu ravnotežu..

**Neurofeedback** koristi sposobnost mozga da se samostalno regulira i traži ravnotežu, omogućuje poboljšanje učinkovitosti funkcija, i time pridonosi održavanju zdravlja.



**Biofeedbackom**, uz naprednu emWave@2 i MindWave tehnologiju, osiguravamo vam brzo i uspješno učenje, uvježbavanje i održavanje osobne samoregulacije stanja.

**Terapijske priče** izrađuju se i primjenjuju individualno - jedinstvenu osobnu terapijsku priču oblikujemo i stvaramo samo za vas!



**Art terapijom** se oslobadate stresa, loših emocija te bolje upoznajete sami sebe. Lako i brzo može vratiti emocionalnu ravnotežu i omogućiti stanje spontanosti i slobode

**ASP**, autorski holistički tretmanski pristup, ujedno individualizirani program razvoja osobnih potencijala 'Rastimo u slobodu', uz tradicionalnu savjetodavno-terapijsku razgovornu i ekspresivnu komponentu usmjerenu na osobne poteškoće uključuje i psihoenergetsku komponentu. ASP program u potpunosti je usklađen s principima osobne ekologije, i sadrži tri osnovne komponente.



**Srčana koherencija** brzo je ostvariva uz emWave@2 i MindWave2 tehnologiju te uspješno učenje, uvježbavanje i održavanje.

**Terapijski dodir** poboljšava funkcioniranje cijelog organizma snižavanjem količine kortizola, hormona stresa, te njegovanjem.



**EFT (Emotional Freedom Techniques)** verzija je akupresure u kojoj se točke meridijana na tijelu stimuliraju lupkanjem prstima.

**Raindrop** tehnika obuhvaća nanošenje većih količina čistih, kemotipiziranih eteričnih ulja na područje kralježnice uz detoksikaciju.



**Vitaflex** jača sva oslabljena ili ozlijeđena mjesta, neutralizira toksine, povećava količinu kisika u stanicama i balansira opći PH.

**Access Bars** je ugodan, dinamičan proces energetskog djelovanja na 32 specifične točke na glavi, pri čemu otpuštamo stare psihološke obrasce.



**GAIA** dovodi u ravnotežu emocionalna stanja, pomaže pri otpuštanju emocionalnih obrazaca, kod bolova, oboljenja i poremećaja.

**Rekonektivno** iscjeljivanje se primjenjuje kada postoji disbalans ili oboljenje, te za poboljšanje kvalitete života i opći osobni rast i razvoj.



**Bioenergetsko** polje kao osobni elektromagnetizam model je koji su postavili fizičari, a naziva se i aura.