



EDUKACIJE za građane i stručnjake 2. polovina 2026.g.

Pripremila: **Petra Malešević**, mag. psych., PG Cert in CFT, kognitivno-bihevioralni
psihoterapeut

Centar za terapiju usmjerenu na suosjećanje - Compassionate Mind Foundation Affiliate
Psihološko savjetovalište SPONA

OVAJ INFORMATIVNI MATERIJAL PRIPREMLJEN JE ZA stručnjake*

*Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za terapiju usmjerenu na suosjećanje

Za prijelaz na opis naprednih CFT edukacija - prijedite na str. 10.

O terapiji

Terapija usmjerena na suosjećanje integrira znanja iz bihevioralne, evolucijske, biološke i kognitivne psihologije, radova J. Bowlbyja, neuroznanosti, psihoanalize, rogerijanske psihoterapije, istočnih filozofija i vlastitih novih saznanja, a razvila se iz rada s klijentima s visokim osjećajem srama i samokritičnosti. Začetnik ove terapije prof. Paul Gilbert, prakticirajući kognitivno-bihevioralnu terapiju, zamijetio je da značajne prepreke u ozdravljenju predstavljaju velika samokritičnost, nedostatak razumijevanja za sebe i problem te pomanjkanje ohrabrujućeg i toplog odnosa prema sebi. Analizirajući slučajeve kojima su bili zajednički ovi transdijagnostički problemi zapitao se što im je zajedničko. Ustanovio je da se radi o ljudima teške prošlosti sa složenim i kroničnim mentalnim problemima prouzročenim zanemarivanjem, zlostavljanjem ili jednostavno – visokom razinom stresa i niskom razinom brige. Primjenjujući kognitivne i bihevioralne tehnike u radu s ovim pojedincima, primijetio je da se oni «ne osjećaju bolje», kao da kognitivne i bihevioralne promjene nisu nailazile na plodno tlo. Ovo je Gilberta nagnalo na povratak korijenima ljudskog postojanja, evolucijskoj psihologiji, teoriji privrženosti, socijalnoj psihologiji i psihofiziologiji emocija pa i on sam kaže «Izvorište terapije usmjerene na suosjećanje počiva u evolucijskoj funkcionalnoj analizi osnovnih socijalnih motivacijskih sustava (kao što je npr. živjeti u grupi, stvarati hijerarhijske sustave, pronaći seksualnog partnera, pomagati i dijeliti sa saveznicima i brinuti o mladunčetu) i emocionalnim sustavima različitim po funkciji (kao što su npr. sustav za odgovaranje na prijetnju, sustav za pribavljanje resursa i sustav za postizanje stanja zadovoljstva i sigurnosti)» (Gilbert, 2014).

Ova terapija je posebno usmjerena na biologiju emocija, evolucijsku funkcionalnu analizu s fokusom na socijalne motive i način funkcioniranja ljudskog mozga. Danas je, zahvaljujući svojoj usmjerenosti na osnove ljudskog postojanja i psihofiziologiju emocionalne regulacije, moguće osvrnuti se njome na svaku ljudsku patnju. Jer zapravo, svaku patnju u njoj srži možemo opisati kao visoku razinu stresa i nisku razinu brige. Kako bržno negovati sebe, postati dovoljno «snažan, hrabar, mudar i posvećen vlastitoj dobrobiti», kako bismo se mogli otvarati (brojnim) životnim izazovima i poteškoćama te iznalaziti i primjenjivati rješenja, tj. kako **izgraditi «suosjećajni um»**, zadatak je ove psihoterapije.

Suosjećajnost se u terapiji usmjerenoj na suosjećanje definira kao «osjetljivost na patnju uz motivaciju umanjiti ili otkloniti patnju te je prevenirati». Značajan aspekt ovakve definicije suosjećajnosti je njezin drugi, «aktivan» dio koji pretpostavlja aktivno rješavanje problema i rad na promjeni. Upravo ovaj drugi, aktivni dio suosjećajnosti često biva izostavljen iz kolokvijalnih i osobnih značenja suosjećajnosti. Cilj terapije je izgradnja «suosjećajnog uma» koji zamjećuje, osjeća, razumije vlastitu i tuđu patnju, bez osuđivanja i uz potrebnu toleranciju na neugodne osjećaje, uz posvećenost dobrobiti, kako bi mogao poduzeti potrebne korake koji vode ka otklanjanju patnje i izgradnji poželjnog života. Ovakvo razumijevanje suosjećajnosti podrazumijeva integraciju koncepta ne samo u vlastiti život klijenta i psihoterapeuta već i u društvene aspekte života kao što su: zdravlje, obrazovanje, radni i poslovni život, kazneni sustav. Ovdje se radi o društveno angažiranoj psihoterapiji koja dosada vrlo uspješno integrira koncepte suosjećajnog uma u značajna područja društvenog života. U svijetu opterećenom sukobima, nasiljem, onečišćenjem i klimatskim promjenama, velikim ekonomskim razlikama, nedostatkom pravednosti i tolerancije, uz veliku opterećenost i sveprisutni perfekcionizam, ovako definirana suosjećajnost te rad na njoj izgradnji i primjeni uz znanstvenu podloženost, predstavljaju kvalitetnu priliku za izgradnju boljeg i održivog svijeta.

Centar za terapiju usmjerenu na suosjećanje

Centar za terapiju usmjerenu na suosjećanje Hrvatska pridruženi je član partner organizacije Compassionate Mind Foundation, Derby, UK (Compassionate Mind Foundation Affiliate).

Osnovan je u okviru društva SUPERPOZICIJA d.o.o. sa svrhom upoznavanja hrvatskih stručnjaka i građana s terapijom usmjerenom na suosjećanje, radom njenog osnivača prof. Paula Gilberta i ostalih praktičara te primjenom terapije u okviru psihološke djelatnosti.

Centar vodi direktorica i vlasnica društva, Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), educirani i supervizirani CFT terapeut.

Petra Malešević o sebi

Rođena sam 1973.g. u Zagrebu gdje sam završila Obrazovni centar za jezike (XVI. gimnazija). 1993.g. na Karlovu Sveučilištu u Pragu upisala sam jednopredmetni magistarski studij psihologije te jednopredmetni studij češkog jezika i književnosti koje sam uspješno završila. Terapiju usmjerenu na suosjećanje studirala sam kod prof. Paula Gilberta u obliku poslijediplomskog studija na Sveučilištu u Derbyju u Ujedinjenom Kraljevstvu. Tijekom svog studija i rada povezanog s CFTom uključena sam u superviziju. Od završetka studija surađujem sa krovnom CFT organizacijom «Compassionate Mind Foundation», sudjelujem na CFT konferencijama te posjećujem dodatne edukacije u Ujedinjenom Kraljevstvu.

Edukaciju iz bihevioralno-kognitivnih terapija pohađala sam u Hrvatskom udruženju za bihevioralno-kognitivne terapije gdje sam bila uključena i u stručnu edukaciju iz «Mindfulnessa baziranog na programu kognitivne terapije usredotočene svjesnosti». Član sam Psihološke komore RH, Društva psihologa Hrvatske, Hrvatskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapije te pretplaćena na stručnu zbirku materijala povezanih s terapijom usmjerenom na suosjećanje zaklade «Compassionate Mind Foundation».

2016.g. završila sam iskustveni i trenerski stupanj autogenog treninga po metodi Milenka Vlajkova.

Moje radno iskustvo obuhvaća psihološko savjetovanje i terapijski rad s odraslim osobama i mladeži. Surađivala sam sa Studentskim savjetovaništem na Hrvatskim studijama, udrugama MODUS, Sunce i Krijesnica te privatnom psihološkom praksom «KBT opcija» kao stručni suradnik za područje kognitivno-bihevioralne terapije, mindfulness tehnika te terapije usmjerene na suosjećanje.

U svom radu veliku pažnju posvećujem etici i profesionalnom pristupu te se zalažem za promidžbu primjene psihologije u društvenoj zajednici.

Moj susret s terapijom usmjerenom na suosjećanje

Tijekom edukacije iz bihevioralno-kognitivnih terapija u ruke mi je došla knjiga prof. Paula Gilberta «Compassion Focused Therapy». Čitajući je osjetila sam autorovo duboko poznavanje ljudske prirode, od njenih bioloških i evolucijskih temelja do kognitivne i kulturološke nadogradnje. Čovjeka se ne može shvatiti bez razumijevanja njegove biološke povijesti, poznavanja njegove fiziologije i konteksta života. Naše kognitivne strukture i bihevioralni obrasci izrastaju u okvirima općeljudskih psihofizioloških mehanizama. Zadatak svakoga od nas je dobro upoznati ljudsku prirodu, a posebno u širem kontekstu tijeka života na planetu, kako bi mogli preuzeti odgovornost za svoje živote. Pritom nam ne koristi naša općeprisutna samokritičnost, a ponekad i samomržnja, već razumijevanje, podrška i samoohrabrenje, proizašli iz evolucijskog razvoja motiva brige za mladunče («caring social mentality») u kombinaciji s razvojem viših kognitivnih funkcija. Ova terapija toplo i

duboko, pažljivo opisuje ljudski život tvrdeći da «tek integrira već postojeća znanja uz donošenje nešto novoga». No, ono što je vrlo autentično je odabir i kombinacija ovih znanja, a sve zajedno povezuje ih fokus na suosjećajnost.

Oduševljenje ovom terapijom dovelo me do odluke da 2016.g. upišem poslijediplomski studij CFTa u samom centru djelovanja prof. Gilberta na Sveučilištu u Derbyju. Uz ovaj me studij vežu divne uspomene predavanja i praktičnih radionica s prof. Gilbertom. Kroz predavanja iz različitih područja upoznala sam se i s prednjim predstavnicima ove terapije za razna područja, kao što su s dr. Michelle Cree za područje postnatalne depresije i anksioznosti, dr. Deborah Lee za područje traume, dr. Kenom Gossom za područje poremećaja u hranjenju, dr. Mary Welford za područje primjene CFTa u radu s djecom i mladima, i drugima, a sva pitanja proizašla kroz primjenu ove terapije mogla sam postaviti na supervizijskim satima s dr. Chrisom Ironsom. Ovaj sam studij završila s odličnim uspjehom u rujnu 2017.g., CFT primjenjujem svakodnevno u svom terapijskom radu te mogu potvrditi značajne rezultate ove terapije.

Što možemo ponuditi

Edukacije i ostala događanja organizirana i otvorena za sve gore navedene stručnjake te eventualno i građane. U nastavku slijede događanja planirana za prvu polovinu 2026.g.

“IN-HOUSE” edukacije, tečajevi, radionice, prezentacije - u okviru vaše organizacije ili obrazovne ustanove, udruge i sl. moguće je za zaposlenike, nastavnike, učenike, studente ili korisnike usluga organizirati navedeno.

ONLINE EDUKACIJE I DOGAĐAJE - moguće je organizirati online edukacije i druge vrste događaja putem interaktivnih platformi.

Pojedinačni i grupni tretmani (bihevioralno-kognitivne terapije, terapija usmjerena na suosjećanje).

Iako već vrlo razvijena i potkrepljena znanstvenim istraživanjima, terapija usmjerena na suosjećanje/Compassion Focused Therapy nije akreditirana terapija. Krovna organizacija “Compassionate Mind Foundation” nije akreditacijsko tijelo pa tako ne postoje ni druga akreditacijska tijela. Stoga se kod ove terapije po edukaciji izdaju certifikati o polaganju radionice ili učestvovanju na edukaciji, a nikako certifikati kakvi se izdaju za akreditirane psihoterapije.

Više o navedenom pročitajte na <https://www.compassionatemind.co.uk> i <https://cfthrvatska.wordpress.com/o-nama/>.

Molimo da se za sve dodatne informacije javite na cft.hrvatska@gmail.com ili broj telefona +385 91 4242 040.

Događaje možete pratiti i na

<https://cfthrvatska.wordpress.com/novosti/>

<https://www.facebook.com/Petra-Malešević-psiholog-Centar-za-terapiju-usredotočenu-na-suosjećanje-1480632852045245/events/>

SADRŽAJ

1. CFT EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE

Online - DVODNEVNA UVODNA EDUKACIJA IZ TERAPIJE USMJERENE NA SUOSJEĆANJE str. 6

2. CFT EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE I GRAĐANE

Online - 12-TJEDNI TRENING IZGRADNJE SUOSJEĆAJNOG UMA ("COMPASSIONATE MIND TRAINING") .. str. 8

3. DODATNE EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE

Online - POLIVAGUSNA TEORIJA, TEORIJA PRIVRŽENOSTI, TRAUMA I CFT str. 10

4. OSTALE (NE CFT) EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE I GRAĐANE

Online - AUTOGENI TRENING str. 12

Online - VIŠI AUTOGENI TRENING str. 14

NOVO - Online - Poglavlja iz evolucijske psihologije str. 16

4. NAPREDNE CFT EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE (za absolvente dvodnevne edukacije iz CFTa)

Od str. 17 do str. 24 - datumi po dogovoru, molim iskazati interes putem e-maila

5. SUPERVIZIJA IZ TERAPIJE USMJERENE NA SUOSJEĆANJE str. 25

SEKCIJA CFT EDUKACIJA SAMO ZA STRUČNJAKE

**Online - DVODNEVNA UVODNA EDUKACIJA IZ TERAPIJE USMJERENE NA
SUOSJEĆANJE**

10.-11.10.2026.g.

DATUM ODRŽAVANJA: 10.-11.10.2026.g., 09:00 – 17:00h
dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min

MJESTO: ONLINE (Zoom), broj polaznika je ograničen

CIJENA: 310,00 EUR

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

Apsolventi 12tjednog treninga izgradnje suosjećajnog uma imaju pravo na značajan dodatni popust. Informaciju zatražite putem e-maila.

Dodatan popust na svaku 3. edukaciju u kalendarskoj godini - 7%.

Radionicu će održati **Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje, partnera organizacije Compassionate Mind Foundation.**

KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA

Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju

STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE

Radionica predstavlja teorijsko-praktični uvod u terapiju usredotočenu na suosjećanje. Upoznat ćete se s počecima ove terapije, glavnim postulatima i konceptima, mogućnostima primjene te kako postati član CFT zajednice. Teorijska ishodišta izmijenjivat će se s praktičnim vježbama koje će vam pomoći da se upoznate s time kako su milijuni godina oblikovali ljudski mozak, čuvajući stare emocionalno-motivacijske sustave i razvijajući nove kognitivne sposobnosti, te kako ono što znamo o

ljudskom, složenom umu ova terapija koristi u našu korist.

Što ćete naučiti:

- Kako definiramo suosjećajnost u terapiji usredotočenoj na suosjećanje
- Ishodišta i začeci te glavni postulati CFTa
- CFT kao integrativna terapija – integrirana znanja i «nešto novo»
- Učenje o «zeznutom mozgu», «lutriji života», «zajedničkoj ljudskosti», tri sustava emocionalne regulacije
- Karakteristike i izgradnja «suosjećajnog uma»
- Sram i samokritičnost
- CFT konceptualizacija mentalnih poteškoća i pristup u liječenju - karakteristike CFT tretmana
- Klinička primjena i društvena angažiranost CFTa

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

SEKCIJA CFT EDUKACIJA ZA STRUČNJAKE I OSTALE GRAĐANE

Online - 12-TJEDNI TRENING IZGRADNJE SUOSJEĆAJNOG UMA

“COMPASSIONATE MIND TRAINING”

28.09.-14.12.2026.g.

DATUM ODRŽAVANJA: 28.09.-14.12.2026.g., 18:45 – 20:45h (12 uzastopnih tjednih termina ponedjeljkom uvečer)

MJESTO: ONLINE (Zoom), broj polaznika je ograničen

CIJENA: 480,00 EUR (za jednokratnu uplatu **7.5 % popusta (36,00 EUR)**, kod obročnog plaćanja 3x160,00 EUR,)

Dinamika obročnog plaćanja – 1. rata po prijavi, 2. rata do 05.11.2026.g. i 3. rata do 05.12.2026.g.

Apsolventi dvodnevne uvodne CFT edukacije imaju pravo na značajan dodatni popust. Informaciju zatražite putem e-maila.

Klijenti trenutno u tretmanu u našem savjetovaštu – dodatan popust. Informaciju zatražite putem e-maila.

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja), broj mjesta je ograničen zbog održanja kvalitete

VIŠE O KONCEPTU SUOSJEĆAJNOG UMA I IMPRESIJAMA BIVŠIH POLAZNIKA PRONAĐITE U PDF TEKSTU NA POVEZNICI <https://cfthrvatska.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/08/suosjecajni-um-compassionate-mind.pdf>

Trening će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje, partnera organizacije Compassionate Mind Foundation.

O TRENINGU

Cilj terapije usredotočene na suosjećanje je izgradnja «suosjećajnog uma» koji zamjećuje, osjeća, razumije vlastitu i tuđu patnju, bez osuđivanja i uz potrebnu toleranciju na neugodne osjećaje, uz posvećenost dobrobiti, kako bi mogao poduzeti potrebne korake koji vode k otklanjanju patnje i izgradnji poželjnog života.

Suosjećajan um umije biti brižan te nam tako pomaže u svakodnevnom nošenju s poteškoćama. On nas hrabri i podržava, umije toplo progovoriti prema nama, ali ne bježi od problema već im se hrabro otvara kako bi ih istražio. Ključan je u regulaciji neugodnih emocija, ali i pretjeranih uzbuđenja, saveznik u izgradnji emocionalne regulacije.

Formalno trening je kombinacija prijenosa znanja i praktičnih vježbi, grupnog rada i obavljanja samostalnih zadataka. Izgradnja "suosjećajnog uma" je proces, stoga su sastavni dio programa i domaći zadaci tj. vježbe koje je potrebno provoditi između susreta. Dnevni angažman formalnih vježbi iznosi 30 min ili po želji više, a izvodi se po osiguranim audio snimkama i pisanom materijalu.

Što ćete naučiti:

- Na koji način naš um upada u začarani krug neugodnih emocija
- Kako se razvijao naš mozak tijekom milijuna godina i što možemo učiniti s time
- Što je to «lutrija života», «zajednička ljudskost», tri sustava emocionalne regulacije
- Kako se snaći u vlastitim i tuđim emocijama i odrediti njihovu funkciju
- Kako izgraditi zdravu emocionalnu regulaciju i zadržati emocionalnu ravnotežu
- Kako prestati biti nefunkcionalno samokritičan i konstruktivno rješavati probleme
- Kako efektivno rješavati životne probleme i osjećati mir i zadovoljstvo
- Kako prepoznati i riješiti blokade, prepreke i strahove u izgradnji suosjećajnog uma
- Kultivirati punu svjesnost (mindfulness) kao neizostavnu vještinu suosjećajnog uma
- Što je to i kako primijenjivati suosjećajnu asertivnost

KOME JE NAMIJENJEN OVAJ TRENING?

SVIM GRAĐANIMA (UKLJUČUJUĆI STRUČNJAKE)!

Građani s mentalnim poteškoćama - molim da prilikom prijave napomenete navedeno, kako bismo popričali da li je ovaj trening trenutno optimalna opcija za vas.

Sastavni dio treninga je potpuno anonimno istraživanje učinaka treninga suosjećajnog uma (popunjavanje anonimnih upitnika na početku i kraju treninga). Znanstvena obrada rezultata upitnika poslužit će cijeloj zajednici u evaluaciji korisnosti ove metode. Pozitivne rezultate već godinama objavljuju UK, Portugal, SAD i druge zemlje.

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju.

Građani s mentalnim poteškoćama - molim da prilikom prijave napomenete navedeno, kako bismo popričali da li je ovaj tečaj trenutno optimalna opcija za vas.

SEKCIJA CFT EDUKACIJA SAMO ZA STRUČNJAKE

Online - POLIVAGUSNA TEORIJA, TEORIJA PRIVRŽENOSTI, TRAUMA I CFT

Dvodnevna edukacija

17.-18.10.2026.g.

DATUM ODRŽAVANJA: 17.-18.10.2026.g., 10:00 – 17:00h
dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min

MJESTO: ONLINE (Zoom), broj polaznika je ograničen

CIJENA: 290,00 EUR

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

Dodatan popust na svaku 3. edukaciju u kalendarskoj godini - 7%.

Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usredotočenu na suosjećanje, partnera organizacije Compassionate Mind Foundation.

KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA

Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju

STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE

Radionica predstavlja teorijsko-praktični uvod u polivagusnu teoriju. Nadalje, bit će osvještene vrlo bitne veze između polivagusne teorije, neuroznanosti, Bowlbyjeve teorije privrženosti, modernog pristupa traumi i terapije usmjerene na suosjećanje. Zbog čega se terapija usmjerena na suosjećanje temelji na stimulaciji ventralne grane vagusnog živca, kako kroz tretman tj. trening izgradnje suosjećajnog uma mijenja stil privrženosti i zbog čega je to transdijagnostički ključno, izuzetno mudro i životno važno, saznat ćete tijekom dva dana ove iznimno zanimljive edukacije.

Što ćete naučiti:

- Kako radi autonomni živčani sustav
- Što je to polivagusna teorija Stephena Porges
- Što je to terapija usmjerena na suosjećanje
- Biološko-evolucijske osnove terapije usmjerene na suosjećanje
- Poveznice između polivagusne teorije i terapije usmjerene na suosjećanje
- Ponoviti teoriju privrženosti Johna Bowlbyja
- Upoznati se novim pristupom privrženosti u odrasloj dobi
- Kako povezati polivagusnu teoriju, teoriju privrženosti, moderne terapijske pristupe i novi pristup traumi (cPTSP)
- Kako terapijski možemo poticati ventralnu granu vagusnog živca

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

SEKCIJA OSTALIH EDUKACIJA ZA GRAĐANE I STRUČNJAKE

Online - AUTOGENI TRENING

07.10.-09.12.2026.g. ZAGREB

DATUM ODRŽAVANJA: 07.10.-09.12.2026.g., 18:40 – 19:40h (10 jednosatnih tjednih termina - srijedom) + 1 kontrolni susret mjesec i pol nakon završetka tečaja (datum po dogovoru)

10 jednosatnih termina

RASPORED (sve srijedom od 18:40 – 19:40h)

1. susret – 07.10.2026.
2. susret – 14.10.2026.
3. susret – 21.10.2026.
4. susret – 28.10.2026.
5. susret – 04.11.2026.
6. susret – 11.11.2026.
7. susret – 18.11.2026.
8. susret – 25.11.2026.
9. susret – 02.12.2026.
10. susret – 09.12.2026.

Kontrolni susret ("follow check-up") – krajem siječnja 2027. ili po dogovoru s polaznicima

MJESTO: ONLINE (Zoom)

CIJENA: 300,00 HRK (obročno plaćanje 2x150,00 HRK), 5% popusta na jednokratno plaćanje

Dinamika obročnog plaćanja - 1. rata po prijavi, 2. rata do 15.11.2026.g.

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja), broj mjesta je ograničen zbog održanja kvalitete

Trening će održati **Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja, educirana iz autogenog treninga (osnovni i napredni trening te trening za trenere - "Psihorelaks", član ISATAP-The International Society of Autogenic Training & Psychotherapy).**

O TRENINGU

Autogeni trening po Schultzu uz kratak dodatak u uputama (Vlajkova metoda) koji omogućava i osobama smanjene sugestibilnosti i imaginacije da koriste autogeni trening za postizanje duboke opuštenosti.

Ova imaginacijsko-autosugestivna relaksacijska metoda koristi saznanja psihofiziologije o stanju i funkcioniranju pojedinih dijelova tijela dok smo u opuštenom, parasimpatičkom stanju. Kratkim naredbama tijekom vježbe pokušavamo izazvati opušteno stanje uma i tijela. Autogeni trening jedna je od najstarijih i najpoznatijih zapadnjačkih relaksacijskih metoda za postizanje duboke relaksacije.

Minimalan dodatak u uputama iz naredbi autogenog treninga (psiholog Milenko Vlajkov) omogućava i osobama sa smanjenom mogućnosti imaginacije i sugestibilnosti da nauče i koriste ovu vrlo učinkovitu metodu.

Autogeni trening nam omogućava da:

- održavamo svoj autonomni živčani sustav u ravnoteži
- unaprijedimo i povećamo svoju mogućnost što bržeg povratka u mirno stanje nakon stresne reakcije (proces oporavka)
- izgradimo psihofiziološku sposobnost ublažavanja stresne reakcije
- ublažimo ili potpuno uklonimo psihosomatske poteškoće (primarno povišeni krvni tlak, nespecifičan gastritis, lupanje srca, migrene i sl.)
- da održavamo dobro psihofizičko stanje tj. brinemo o vlastitoj mentalnoj higijeni, kako bismo bili spremni za događaje s većim psihofiziološkim opterećenjem
- snizimo razinu anksioznosti i stresa

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

Građani s mentalnim poteškoćama - molim da prilikom prijave napomenete navedeno, kako bismo popričali da li je ovaj tečaj trenutno optimalna opcija za vas.

Online - VIŠI AUTOGENI TRENING (za absolvente tečaja autogenog treninga)

07.10.-09.12.2026.g. ZAGREB

DATUM ODRŽAVANJA: 07.10.-09.12.2026.g., 19:45 – 20:35h (8 tjednih termina - srijedom) + 1 kontrolni susret mjesec i pol nakon završetka tečaja (datum po dogovoru)

RASPORED (sve srijedom od 19:45-20:35)

1. susret – 07.10.2026.
2. susret – 14.10.2026.
3. susret – 21.10.2026.
4. susret – 28.10.2026.
5. susret – 05.11.2026.
6. susret – 12.11.2026.
7. susret – 19.11.2026.
8. susret - 26.11.2026.

MJESTO: ONLINE (Zoom)

CIJENA: 280,00 HRK (obročno plaćanje 2x140,00 HRK), 5% popusta na jednokratno plaćanje

Dinamika obročnog plaćanja - 1. rata po prijavi, 2. rata do 12.11.2026.g.

PRIJAVE slati do 15.09.2026.g. na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja), broj mjesta je ograničen zbog održanja kvalitete

Trening će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja, educirana iz autogenog treninga (osnovni i napredni trening te trening za trenere - "Psihorelaks", član ISATAP-The International Society of Autogenic Training & Psychotherapy).

O TRENINGU

Ova imaginacijsko-autosugestivna relaksacijska metoda koristi saznanja psihofiziologije o stanju i funkcioniranju pojedinih dijelova tijela dok smo u opuštenom, parasimpatičkom stanju. Kratkim naredbama tijekom vježbe pokušavamo izazvati opušteno stanje uma i tijela. Autogeni trening jedna je od najstarijih i najpoznatijih zapadnjačkih relaksacijskih metoda za postizanje duboke relaksacije. Minimalan dodatak u uputama iz naredbi autogenog treninga (psiholog Milenko Vlajkov) omogućava i osobama sa smanjenom mogućnošću imaginacije i sugestibilnosti da nauče i koriste ovu vrlo učinkovitu metodu.

Autogeni trening po Schultzu uz kratak dodatak u uputama (Vlajkova metoda) koji omogućava i osobama smanjene sugestibilnosti i imaginacije da koriste autogeni trening za postizanje duboke opuštenosti.

Viši stupanj autogenog treninga uključuje autosugestivne, imaginacijske vježbe koje se nadograđuju na osnovni autogeni trening te tako predstavlja vrstu spoja duboke relaksacije i meditativnih tehnika. Vježbanjem ovih vježbi u stanju duboke relaksacije (nadovezivanjem na osnovni autogeni trening) bolje upoznajemo sebe, svoje motive, strahove, prepreke i emocionalna sjećanja zasnovana na ranijim životnim iskustvima, povezujemo se sa svojom unutarnjom mudrošću, razvijamo kreativnost, sposobnost imaginacije, divergentno mišljenje i vještinu rješavanja problema. Također, stanje duboke opuštenosti omogućava sigurnije i lakše otvaranje neugodnim sadržajima te tako proširuje naše područje tolerancije na neugodno

("window of tolerance") i čini nas snažnijima i otpornijima na svakodnevne poteškoće, ali i omogućava bolju integraciju potisnutih sadržaja. Rad na autosugestivnim formulama pomaže u izgradnji poželjnih i gašenju nepoželjnih navika/ponašanja te tako utječe na razvoj ličnosti.

Kada se savladaju i dobro uvježbaju, osnovni i viši stupanj AT mogu se koristiti po potrebi, možemo im se vraćati i nakon prekida u vježbanju, kao nekoj vrsti trajnog, uvijek dostupnog znanja.

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

Građani s mentalnim poteškoćama - molim da prilikom prijave napomenete navedeno, kako bismo popričali da li je ovaj tečaj trenutno optimalna opcija za vas.



Centar za terapiju usmjerenu na suosjećanje
Psihološko savjetovanje SPONA

NOVO - Online - Poglavlja iz evolucijske psihologije - U PRIPREMI

**SEKCIJA DODATNIH (NAPREDNIH) CFT EDUKACIJA ZA STRUČNJAKE - za apsolvante
uvodnih edukacija iz CFTa**

Online - CFT FORMULACIJA (KONCEPTUALIZACIJA U TRETMANU)

DATUM - dogovor po iskazanom interesu apsolvenata dvodnevne CFT edukacije

DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h (subota)
dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min

MJESTO: ONLINE

CIJENA: 200,00 EUR, 7% popusta na 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usmjerenu na suosjećanje.

KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA

Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usmjerene na suosjećanje (CFT).**

STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE

Teorijsko-praktična radionica iz CFT pristupa u formulaciji klijentova slučaja i s osvrtom na manje modifikacije najznačajnijih CFT autora i praktičara te modifikacije s obzirom na neke vrste poremećaja. Radionica uključuje i prikaze primjera iz prakse te se polaznici pozivaju da donesu i svoje primjere CFT konceptualizacija o kojima bi htjeli diskutirati ili dobiti pomoć.

Što ćete naučiti:

- Na koji način konceptualizirati slučaj unutar CFT tretmana
- Specifičnosti konceptualizacije s obzirom na vrste poremećaja

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

**Online - CFT I PRIVRŽENOST - utjecaj ranih iskustava na stil privrženosti te
privrženost u odrasloj dobi**

DATUM - dogovor po iskazanom interesu apsolutna dvodnevne CFT edukacije

DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h
dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min

MJESTO: ONLINE

CIJENA: 200,00 EUR, 7% popusta na 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usmjerenu na suosjećanje.

KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA

Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su absolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usmjerene na suosjećanje (CFT).**

STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE

Teorijsko-praktična radionica koja se bavi iznimnom povezanošću teorije privrženosti i CFT pristupa u savjetovanju i terapiji. Bit će predstavljena i najvažnija saznanja o privrženosti u odrasloj dobi, specifičnostima stila privrženosti po vrstama poremećaja i mogućnostima njegove promjene te utjecaj na stil privrženosti treningom izgradnje suosjećajnog uma.

Što ćete naučiti:

- Kako je povezana teorija privrženosti i CFT
- Kako treningom suosjećajnog uma (koji je osnova CFT tretmana) mijenjamo stil privrženosti u odrasloj dobi
- Kako je stil privrženosti povezan s vrstama mentalnih poteškoća i što možemo učiniti unutar CFT tretmana

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

Online - CFT PRISTUP SAMOKRITIČNOSTI I SRAMU

DATUM - dogovor po iskazanom interesu apsolvenata dvodnevne CFT edukacije

DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h

dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min

MJESTO: ONLINE

CIJENA: 200,00 EUR, 7% popusta na 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usmjerenu na suosjećanje.

KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA

Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usmjerene na suosjećanje (CFT).**

STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE

Teorijsko-praktična radionica iz CFT pristupa sramu i samokritičnosti. Bit će prikazane i primijenjene vježbe za istraživanje funkcija samokritičnosti i srama te načini njihove zamjene reakcijama i činjenjem povezanim s motivom suosjećajnosti. Evolucijska i psihofiziološka osnova srama i samokritičnosti s obzirom na motive i relevantne emocionalne sustave te kako izazvati promjenu osnovna su os i polazište ove radionice.

Što ćete naučiti:

- Kako CFT vidi sram, korijene i funkcije samokritičnosti
- Kako unutar CFT tretmana istraživati sram i samokritičnost
- Na koji način su povezani sram i ponos
- Ponos Vs. radost, sram Vs. krivnja - što to točno znači te kako izazvati promjenu u tretmanu

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

Online - EVOLUCIJSKI KORIJENI SUOSJEĆAJNOSTI (CFT)

DATUM - dogovor po iskazanom interesu apsolutna dvodnevna CFT edukacije

DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h
dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min

MJESTO: ONLINE

CIJENA: 200,00 EUR, 7% popusta na 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usmjerenu na suosjećanje.

KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA

Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usmjerene na suosjećanje (CFT).**

STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE

Teorijsko-praktična radionica koja se bavi ključnom ukorijenjenošću CFT pristupa u saznanja evolucijske psihologije. Kako su milijuni godina oblikovali naš mozak i zašto su u njemu prevagnuli i razvijali se određeni motivi te na koji način određuju naše potrebe, kako u vođenom otkrivanju pomoći klijentu da svoje poteškoće razumije s obzirom na ove motive i potrebe, tema je ove radionice.

Što ćete naučiti:

- Što je to koncept nazvan “social mentalities” u CFTu
- Na koji način smo određeni motivima karakterističnima za našu vrstu
- Iz čega je proizašao motiv suosjećajnosti tijekom milijuna godina razvoja naše vrste
- Zbog čega su suosjećajnost i motiv brizi za nas životno važni

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

Online - FIZIOLOGIJA SUOSJEĆAJNOSTI (BIOLOŠKI KORIJENI CFTa)

DATUM - dogovor po iskazanom interesu apsolutenata dvodnevne CFT edukacije

DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h
dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min

MJESTO: ONLINE

CIJENA: 200,00 EUR, 7% popusta na 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usmjerenu na suosjećanje.

KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA

Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usmjerene na suosjećanje (CFT).**

STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE

Teorijsko-praktična radionica koja objašnjava važnost psihofiziološke regulacije, parasimpatičkog sustava i ventralne grane vagusnog živca za suosjećajnost i njihovog međusobnog dvosmjernog odnosa. Radionica se bavi različitim načinima poticanja rada parasimpatičkog sustava unutar CFT tretmana, primjerima neravnoteže između sustava emocionalne regulacije te se dotiče i polivagusne teorije Stephena Porges i psihofizioloških teorija traume.

Što ćete naučiti:

- Povezanost zadovoljavanja ljudskih potreba i rada autonomnog živčanog sustava
- Načine na koje možemo utjecati na rad AŽS, a dio su CFT tretmana
- Povezanost AŽS i emocionalne regulacije
- Povezanost psihofiziologije s CFT modelom suosjećajnog uma - zbog čega nije moguće izgraditi suosjećajni um bez znanja i utjecanja na AŽS

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

Online - CFT TRETMAN 1.

DATUM - dogovor po iskazanom interesu apsolutenata dvodnevne CFT edukacije

DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h
dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min

MJESTO: ONLINE

CIJENA: 200,00 EUR, 7% popusta na 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usmjerenu na suosjećanje.

KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA

Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usmjerene na suosjećanje (CFT).**

STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE

Radionica predstavlja teorijsko-praktični rad vezan uz CFT tretman. Vještine tj. kompetencije CFT terapeuta te metode korištene tijekom CFT tretmana, prepreke tijekom tretmana i kako ih riješiti teme su ove radionice. Radionica uključuje i prikaze primjera iz prakse te se polaznici pozivaju da donesu i svoje primjere iz pokušaja implementacije CFT metoda. Radionica Tretman I neodjeljiva je od radionice Tretman II i one predstavljaju jednu cjelinu.

Što ćete naučiti:

- Koje su ključne kliničke vještine CFT terapeuta i na što je posebno obratiti posebnu pažnju
- Ključne faze CFT tretmana
- Prepreke u tretmanu

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

Online - CFT TRETMAN 2.

DATUM - dogovor po iskazanom interesu apsolutenata dvodnevne CFT edukacije

DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h
dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min

MJESTO: ONLINE

CIJENA: 200,00 EUR, 7% popusta na 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usmjerenu na suosjećanje.

KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA

Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usmjerene na suosjećanje (CFT).**

STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE

Radionica predstavlja teorijsko-praktični rad vezan uz CFT tretman. Radionica II dodatno se bavi specifičnostima tretmana s obzirom na vrstu poremećaja/problema, problemom prijenosa i protuprijenosa, a posebno s obzirom na stil privrženosti klijenta i terapeuta te temom neophodnosti vlastite CFT prakse terapeuta ("primjena na sebi"). Radionica uključuje i prikaze primjera iz prakse te se polaznici pozivaju da donesu i svoje primjere iz pokušaja implementacije CFT metoda. Radionica Tretman I neodjeljiva je od radionice Tretman II i one predstavljaju jednu cjelinu.

Što ćete naučiti:

- Kliničke vještine CFT terapeuta, ključne faze i metode CFT tretmana
- Prepreke u tretmanu
- Specifičnosti tretmana s obzirom na vrstu poremećaja/problema
- Prijenos i protuprijenos - neophodnost vlastite CFT prakse, supervizije/intervizije

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

Online - RAZLIČITI ASPEKTI NAS - “Multiple Selves” koncept u CFTu i rad sa stolicama

DATUM - dogovor po iskazanom interesu apsolutna dvodnevna CFT edukacija

DATUM ODRŽAVANJA: DATUM - dogovor po iskazanom interesu, 09:00 – 17:00h

dva odmora od 15 min i pauza za ručak u trajanju od 60 min

MJESTO: ONLINE

CIJENA: 200,00 EUR, 7% popusta na 3. i svaku sljedeću edukaciju unutar kalendarske godine

PRIJAVE slati na cft.hrvatska@gmail.com (također za dodatne informacije i pitanja) - broj polaznika je OGRANIČEN zbog održanja kvalitete edukacije

Radionicu će održati Petra Malešević, mag. psihologije, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja i CFT terapeutkinja (PG Cert in CFT, University of Derby, UK), jedini formalno educirani i supervizirani CFT terapeut u Republici Hrvatskoj i voditeljica Centra za terapiju usmjerenu na suosjećanje.

KOME JE NAMIJENJENA OVA RADIONICA

Stručnjaci – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagala zanimanja zainteresirani za ovu terapiju **koji su apsolvirali uvodnu edukaciju iz terapije usmjerene na suosjećanje (CFT).**

STRUKTURA I ISHODI TEORIJSKO-PRAKTIČNE RADIONICE

Radionica predstavlja teorijsko-praktično upoznavanje s metodom istraživanja motiva i emocija koje organiziraju naš unutarnji život (“multiple selves chair work”). Polaznici će se upoznati s načinom vođenog otkrivanja terapeuta i klijenta te ulogom “suosjećajnog ja” kao poželjnog organizatora unutarnjeg života.

Što ćete naučiti:

- Kako u tretmanu voditi klijenta u istraživanju emocija te pripadajućih misli, tjelesnih senzacija, poriva za ponašanjem i emocionalnih sjećanja tj. istraživanju različitih “aspekata nas”
- Kako motivi organiziraju naš um te kao suosjećajni motiv učiniti organizatorom unutarnjeg života
- Prepoznati klijentove prepreke, strahove i otpore
- Specifičnosti ove metode u praksi, modifikacije s obzirom na vrstu poremećaja/problema i kako se snaći u radu online

Svim polaznicima bit će izdane potvrde (certifikati) o učestvovanju na stručnom skupu (edukaciji).

SUPERVIZIJA iz terapije usmjerene na suosjećanje

Grupna i individualna supervizija ONLINE i uživo u Zagrebu.

U SLUČAJU INTERESA, molim, javite se na cft.hrvatska@gmail.com

Životopis supervizora pogledajte na linku [Petra Malesevic-CV](#)

Supervizijski sati iz terapije usmjerene na suosjećanje priznaju se kao supervizijski sati u svrhu obnove licence iz bihevioralno-kognitivnih terapija u udruženju HUBIKOT.