

SUPERPOZICIJA d.o.o. · Centar za terapiju usmjerenu na suosjećanje

Petra Malešević

psihoterapija · psihologija · edukacija

EDUKACIJE

Jesen 2026.



O MENI I MOJEM RADU

Petra Malešević

psihologinja · psihoterapeutkinja · edukatorica

Psihologinja sam, psihoterapeutkinja i edukatorica. Psihologiju sam studirala na Karlovu sveučilištu u Pragu, a profesionalno se bavim psihoterapijom, psihološkim savjetovanjem i edukacijom. Educirana sam iz bihevioralno-kognitivnih terapija, a poslijediplomski studij terapije usmjerene na suosjećanje završila sam na Sveučilištu u Derbyju u Ujedinjenom Kraljevstvu.

Edukacije koje vodim proizlaze iz područja kojima se bavim u svom stručnom i psihoterapijskom radu. Obuhvaćaju razna područja psihologije, kognitivno-bihevioralne pristupe, terapiju usmjerenu na suosjećanje i druge stručne teme, a namijenjene su stručnjacima i, ovisno o programu, drugim zainteresiranim polaznicima.

SUPERPOZICIJA D.O.O.

SUPERPOZICIJA d.o.o. je društvo koje sam osnovala i kroz koje djelujem u području psihologije, psihoterapije i edukacije. Edukacijski program obuhvaća edukacije iz područja psihologije i psihoterapije namijenjene stručnjacima i široj javnosti.

CENTAR ZA TERAPIJU USMJERENU NA SUOSJEĆANJE

Centar za terapiju usmjerenu na suosjećanje osnovala sam s ciljem razvoja i širenja terapije usmjerene na suosjećanje (Compassion Focused Therapy, CFT) u Hrvatskoj. U okviru Centra održavaju se edukacije iz CFTa za stručnjake te programi temeljeni na suosjećanju namijenjeni široj javnosti.

VIŠE INFORMACIJA

Aktualne informacije o edukacijama: petramalesevic.com/edukacije/

Uvjeti sudjelovanja: petramalesevic.com/uvjeti-sudjelovanja-na-edukacijama/

*** U daljnjem tekstu izraz "stručnjaci" odnosi se na:** – psihoterapeuti, savjetodavni terapeuti i psihoterapijski vježbenici, psiholozi, liječnici, ali i pedagozi, specijalni pedagozi i izvršitelji srodnih pomagačkih zanimanja

Sadržaj

EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE I ŠIRU JAVNOST	4
Trening izgradnje suosjećajnog uma (Compassionate Mind Training)	4
Autogeni trening	7
Viši autogeni trening	9
Poglavlja iz evolucijske psihologije	11
EDUKACIJE ZA STRUČNJAKE	12
Uvod u terapiju usmjerenu na suosjećanje (Compassion Focused Therapy)	12
Polivagusna teorija, teorija privrženosti, trauma i CFT	14
Napredne CFT edukacije	16
Supervizija iz terapije usmjerene na suosjećanje	19

Trening izgradnje suosjećajnog uma (Compassionate Mind Training)

28. rujna – 14. prosinca 2026.

12 susreta · ponedjeljkom · 18:45–20:45 · online

Edukacija je otvorena svima od 18 godina nadalje.

Dvanaestotjedni iskustveni program koji kroz razumijevanje emocionalnih procesa i sustavnu praksu razvija sposobnost emocionalne regulacije, ublažavanja samokritičnosti te fleksibilnijeg i konstruktivnijeg suočavanja sa životnim teškoćama.

Trening izgradnje suosjećajnog uma iskustveni je program u kojem kroz razumijevanje vlastitih emocionalnih procesa i sustavnu praksu razvijate suosjećajni odnos prema sebi i drugima. Tijekom dvanaest tjedana postupno gradite vlastiti suosjećajni um – razvijajući hrabrost za suočavanje s teškoćama, mudrost u njihovu razumijevanju i vještine potrebne za djelovanje usmjereno vlastitoj i tuđoj dobrobiti.

Što ćete dobiti

Tijekom dvanaest tjedana postupno ćete se upoznavati s načinima kako funkcionira naš um, sustavima emocionalne regulacije te kroz praktične vježbe razvijati vještine koje pomažu u boljoj emocionalnoj regulaciji i nošenju sa životnim teškoćama.

Naučit ćete:

- bolje razumjeti vlastite emocionalne reakcije i obrasce ponašanja
- prepoznati i ublažavati pretjeranu samokritičnost
- razvijati unutarnji odnos podrške i ohrabrenja
- regulirati neugodne emocije i lakše ostajati uz njih
- koristiti tijelo, disanje, imaginaciju i pažnju u regulaciji emocija
- razvijati hrabrost, mudrost i posvećenost vlastitoj i tuđoj dobrobiti
- primjenjivati suosjećajne načine razmišljanja i djelovanja u svakodnevnom životu.

Za stručnjake

Trening je posebno vrijedan psihoterapeutima, psiholozima i drugim stručnjacima pomagačkih zanimanja koji žele upoznati CFT iskustveno. Tijekom dvanaest tjedana prolazite ključne CFT prakse iz perspektive polaznika i razvijate vlastiti suosjećajni um — prije nego što iste procese i vještine koristite u radu s klijentima. Izgradnja vlastitog suosjećajnog uma temeljni je dio razvoja CFT terapeuta, budući da je izgradnja suosjećajnog uma ujedno središnji cilj rada s klijentom.

Kako se edukacija održava

Program se sastoji od dvanaest tjednih online susreta u trajanju od 120 minuta. Svaki susret uključuje teorijska objašnjenja, iskustvene i praktične vježbe, grupni rad i zajedničku refleksiju.

Između susreta polaznicima su na raspolaganju pisani materijali i audio snimke za samostalnu praksu. Redovita praksa omogućuje da se vještine upoznate na susretima postupno razvijaju i prirodno prenose u svakodnevni život.

Kome je edukacija namijenjena

Trening je namijenjen svim odraslim osobama koje žele bolje razumjeti vlastite emocionalne procese, razvijati suosjećajni odnos prema sebi i drugima te povećati sposobnost nošenja sa stresom, neugodnim emocijama i životnim teškoćama. Za sudjelovanje nije potrebno prethodno znanje ni iskustvo.

Osobe s izraženijim mentalnim poteškoćama molim da to navedu prilikom prijave kako bismo prije uključivanja u program zajedno procijenili je li trening izgradnje suosjećajnog uma u ovom trenutku odgovarajuća opcija za vas.

Kotizacija i prijava

Kotizacija za program iznosi **480 EUR**. Kod jednokratnog plaćanja odobrava se **7,5 %** popusta, pa kotizacija iznosi **444 EUR**. Moguće je i plaćanje u tri obroka po **160 EUR**: prva rata plaća se po prijavi, druga do 5. studenoga, a treća do 5. prosinca 2026.

Dodatan popust ostvaruju polaznici koji su završili edukaciju Uvod u terapiju usmjerenu na suosjećanje te aktualni klijenti savjetovališta. Informacije o dodatnom popustu dostupne su putem e-maila.

Za prijavu je potrebno ispuniti prijavnicu i poslati je na **cft.hrvatska@gmail.com**. Nakon zaprimljene prijavnice izdaje se račun. Prijavnica je obvezujuća, a mjesto u grupi osigurano je uplatom kotizacije. Broj mjesta ograničen je radi održavanja kvalitete programa.

Potvrda o sudjelovanju

Polaznicima koji završe program izdaje se potvrda o sudjelovanju. Za izdavanje potvrde moguće je izostati s najviše dva od ukupno dvanaest susreta.

Iskustva polaznika

Tečaj mi je pomogao u vježbanju mudrog suosjećanja prema sebi i drugima, a tehnike koje sam i od prije znala su dobile okvir i ritam u primjeni.

Marija

Tečaj mi je dao bolje razumijevanje o tome kako moj um funkcionira i zašto se osjećam i ponašam na određeni način. Naučila sam kako bolje razumjeti sebe i druge te kako iskoristiti to razumijevanje da mi pomogne bolje brinuti o sebi, nositi se sa svojim i tuđim teškim situacijama, ali i kako biti motivirana i aktivno rješavati svoje probleme.

Ana

Umjesto ruminiranja o ranijim povredama, samokritiziranja i dugotrajne ljutnje prema drugima, spremnija sam istražiti sve aspekte sebe i bolje razumjeti motive i ponašanje drugih u kontekstu situacije. Brže i efikasnije se psihički oporavljam nakon novih povreda uz naučene 'alate'. Fleksibilnija sam i spremnija poduzeti konstruktivne, asertivne akcije za smanjenje/preveniranje svoje i/ili tuđe patnje. U svom profesionalnom radu s klijentima počela sam koristiti ovaj pristup i dobiveno znanje.

Vrijesa

Za stručnjake: CMT i daljnja edukacija iz CFTa

Za psihoterapeute, psihologe i druge stručnjake pomagačkih zanimanja ovaj trening predstavlja iskustveni dio upoznavanja s terapijom usmjerenom na suosjećanje. Budući CFT praktičar ne upoznaje suosjećajni um samo kao teorijski koncept i skup intervencija, nego ga razvija kroz vlastito iskustvo i praksu.

CMT i dvodnevna uvodna edukacija iz CFTa međusobno se nadopunjuju. CMT omogućuje iskustveno upoznavanje ključnih praksi i procesa, dok uvodna edukacija daje teorijski i klinički okvir za njihovo razumijevanje i primjenu u terapijskom radu. Većina stručnjaka koji se žele educirati u ovoj terapiji prolazi obje edukacije. **Polaznici koji pohađaju obje edukacije ostvaruju dodatnu pogodnost pri upisu.**

Za nastavak obrazovanja kroz napredne CFT edukacije i superviziju potrebno je završiti i Uvod u terapiju usmjerenu na suosjećanje.

Više informacija i prijava



<https://petramalesevic.com/trening-izgradnje-suosjecajnog-uma/>

Autogeni trening

7. listopada – 9. prosinca 2026.

10 susreta · srijedom · 18:40–19:40 · online

- (1 kontrolni susret mjesec i pol nakon završetka tečaja)

Edukacija je otvorena svima od 18 godina nadalje.

Desetotjedni iskustveni program u kojem kroz sustavno učenje i svakodnevnu praksu usvajate autogeni trening – provjerenu metodu duboke psihofizičke relaksacije i regulacije stresne reakcije.

Autogeni trening jedna je od najpoznatijih i najduže primjenjivanih zapadnjačkih metoda duboke relaksacije. Sustavnim vježbanjem učimo svjesno potaknuti stanje tjelesne i mentalne opuštenosti, bolje regulirati reakciju na stres te razvijati sposobnost bržeg povratka u stanje psihofiziološke ravnoteže.

Što ćete dobiti

Tijekom deset tjedana postupno ćete usvojiti autogeni trening i naučiti ga samostalno koristiti kao metodu duboke relaksacije i psihofiziološke samoregulacije.

- svjesno potaknuti stanje duboke tjelesne i mentalne opuštenosti
- pomoći autonomnom živčanom sustavu da se nakon stresne reakcije brže vrati u ravnotežu
- ublažiti intenzitet stresne reakcije i smanjiti razinu napetosti i anksioznosti
- koristiti autogeni trening kao podršku kod psihosomatskih poteškoća
- održavati vlastitu psihofiziološku ravnotežu i mentalnu higijenu
- izgraditi osobnu praksu s kojom možete nastaviti samostalno i nakon završetka edukacije.

Za stručnjake

Autogeni trening može biti vrijedan i stručnjacima pomagačkih zanimanja prvenstveno kao metoda za vlastitu psihofiziološku regulaciju i duboku relaksaciju. Osobno iskustvo i redovita praksa ujedno su temelj za one koji autogeni trening žele primjenjivati u profesionalnom radu.

Stručnjaci koji nakon ovog tečaja žele **podučavati svoje klijente autogenom treningu** mogu završiti dodatnu edukaciju **Poduka autogenog treninga**, koja se organizira na upit i namijenjena je stjecanju znanja i vještina potrebnih za njegovo pravilno i sigurno podučavanje.

Prije edukacije za podučavanje preporučujem završiti i **Viši autogeni trening**, kako biste dodatno produbili vlastito iskustvo metode, iako njegovo završavanje nije obavezan uvjet.

Kako se edukacija održava

Program se sastoji od deset tjednih online susreta u trajanju od 60 minuta. Svaki susret uključuje upoznavanje s novim elementima autogenog treninga, zajedničku vježbu te razgovor o iskustvima i pitanjima koja se javljaju tijekom samostalne prakse.

Između susreta polaznici samostalno vježbaju prema dobivenim uputama i materijalima. Redovita kratka praksa između susreta važan je dio programa, jer se sposobnost sve dubljeg opuštanja i samoregulacije razvija postupno kroz iskustvo.

Otprilike mjesec i pol nakon završetka tečaja održava se kontrolni susret, namijenjen provjeri i učvršćivanju usvojenog te razjašnjavanju pitanja koja su se pojavila tijekom samostalne primjene.

Kome je edukacija namijenjena

Autogeni trening namijenjen je svim odraslim osobama koje žele naučiti metodu duboke relaksacije i samoregulacije za samostalnu primjenu u svakodnevnom životu. Za sudjelovanje nije potrebno prethodno znanje ni iskustvo.

Osobe s izraženijim mentalnim poteškoćama molim da to navedu prilikom prijave kako bismo prije uključivanja u program zajedno procijenili je li autogeni trening u ovom trenutku odgovarajuća opcija za vas.

Kotizacija i prijava

Kotizacija za program iznosi **320 EUR**. Kod jednokratnog plaćanja odobrava se **5 %** popusta, pa kotizacija iznosi **304 EUR**. Moguće je i plaćanje u dvije rate po **160 EUR**: prva rata plaća se po prijavi, a druga do 15. studenoga 2026.

Za prijavu je potrebno ispuniti prijavnicu i poslati je na **cft.hrvatska@gmail.com**. Nakon zaprimljene prijavnice izdaje se račun. Prijavnica je obvezujuća, a mjesto u grupi osigurano je uplatom kotizacije. Broj mjesta ograničen je radi održavanja kvalitete programa.

Potvrda o sudjelovanju

Polaznicima koji završe program izdaje se potvrda o sudjelovanju. Za izdavanje potvrde moguće je izostati s najviše dva od ukupno deset susreta.

Više informacija i prijava



<https://petramalesevic.com/autogeni-trening/>

Viši autogeni trening

(za *apsolvente tečaja autogenog treninga*)

7. listopada – 25. studenoga 2026.

8 susreta · srijedom · 19:45–20:35 · online

- (1 kontrolni susret mjesec i pol nakon završetka tečaja)

Edukacija je otvorena svima od 18 godina nadalje.

Iskustveni program za polaznike koji su završili osnovni stupanj autogenog treninga i žele produbiti praksu kroz imaginacijske i autosugestivne tehnike u dubokoj relaksaciji.

Viši autogeni trening nadograđuje se na osnovni stupanj autogenog treninga i povezuje stanje duboke relaksacije s imaginacijskim i autosugestivnim tehnikama. Kroz iskustveni rad produbljujete razumijevanje vlastitih unutarnjih procesa, razvijate kreativnost i unutarnju mudrost te povećavate sposobnost ciljanog motiviranja i ostvarivanja željenih ciljeva.

Što ćete dobiti

Tijekom osam tjedana nadogradit ćete vještine stečene na osnovnom stupnju autogenog treninga i naučiti koristiti stanje duboke relaksacije kao polazište za imaginacijski i autosugestivni rad. Kroz iskustvene vježbe istraživat ćete vlastite unutarnje procese te razvijati sposobnost kreativnijeg i fleksibilnijeg ostvarivanja životnih ciljeva.

Naučit ćete:

- koristiti imaginaciju u stanju duboke relaksacije
- razvijati i primjenjivati osobne autosugestivne formule
- svjesnije pristupati vlastitim unutarnjim sadržajima i emocionalnim iskustvima
- razvijati sposobnost ostajanja uz neugodne sadržaje bez njihova izbjegavanja
- koristiti imaginacijski rad za pronalaženje novih perspektiva i mogućih rješenja
- razvijati kreativnost, unutarnju mudrost i oslanjanje na vlastite psihološke resurse
- produbiti osobnu praksu autogenog treninga i povezati je sa svakodnevnim životom.

Kako se edukacija održava

Edukacija se održava jednom tjedno kroz osam uzastopnih online susreta u trajanju od 50 minuta. Između susreta polaznici samostalno prakticiraju naučene vježbe i postupno ih integriraju u vlastitu praksu.

Nakon završetka programa predviđen je kontrolni susret na kojem polaznici mogu podijeliti iskustva, postaviti dodatna pitanja i dobiti smjernice za daljnju samostalnu praksu.

Kome je edukacija namijenjena

Viši autogeni trening namijenjen je osobama koje su završile osnovni Autogeni trening i žele produbiti svoju praksu kroz imaginacijske i autosugestivne tehnike.

Osobe s izraženijim mentalnim poteškoćama molim da to navedu prilikom prijave kako bismo prije uključivanja u program zajedno procijenili je li viši autogeni trening u ovom trenutku odgovarajuća opcija za vas.

Kotizacija i prijava

Kotizacija za program iznosi **280 EUR**. Kod jednokratnog plaćanja odobrava se **5 %** popusta, pa kotizacija iznosi **266 EUR**. Moguće je i plaćanje u dvije rate po **140 EUR**: prva rata plaća se po prijavi, a druga do **12. studenoga 2026.**

Za prijavu je potrebno ispuniti prijavnicu i poslati je na **cft.hrvatska@gmail.com**. Nakon zaprimljene prijavnice izdaje se račun. Prijavnica je obvezujuća, a mjesto u grupi osigurano je uplatom kotizacije. Broj mjesta ograničen je radi održavanja kvalitete programa.

Potvrda o sudjelovanju

Polaznicima koji završe program izdaje se potvrda o sudjelovanju. Za izdavanje potvrde moguće je izostati s najviše dva od ukupno osam susreta.

Više informacija i prijava



<https://petramalesevic.com/visi-autogeni-trening/>

Poglavlja iz evolucijske psihologije

NOVO · online program · u pripremi

Više informacija i termini bit će objavljeni naknadno.

Uvod u terapiju usmjerenu na suosjećanje (Compassion Focused Therapy)

10. – 11. listopada 2026.

2 dana · 09:00-17:00 · online

svaki dan dva odmora od 15 minuta i pauza za ručak od 60 minuta

Dvodnevna teorijsko-praktična edukacija pruža strukturirani uvod u Terapiju usmjerenu na suosjećanje (Compassion Focused Therapy – CFT), njezine teorijske temelje, ključne terapijske procese i praktičnu primjenu u radu s klijentima.

CFT polazi od razumijevanja da mnoge poteškoće nisu rezultat naših slabosti ili pogrešaka, nego načina na koji je ljudski um oblikovan evolucijom i životnim iskustvima. Edukacija vam daje konceptualni okvir i praktične alate za razumijevanje i rad sa samokritičnošću, sramom, osjećajem nesigurnosti i drugim problemima povezanim s regulacijom emocija te vas uvodi u razvoj suosjećajnog uma kao važnog terapijskog resursa.

Što ćete dobiti

Tijekom dva dana teorijska ishodišta izmjenjivat će se s praktičnim vježbama kroz koje ćete upoznati temeljne koncepte CFTa i način na koji se evolucijsko razumijevanje ljudskog uma prevodi u konkretan terapijski rad.

Naučit ćete:

- kako CFT definira suosjećajnost i koja je njezina uloga u terapijskom procesu
- ishodišta, razvoj i glavne postulate CFTa
- na koji način CFT integrira spoznaje iz različitih psiholoških i znanstvenih područja
- razumjeti koncepte „zeznutog mozga“, „lutrije života“ i „zajedničke ljudskosti“
- razumjeti tri sustava emocionalne regulacije i njihovu ulogu u psihološkom funkcioniranju
- prepoznati karakteristike suosjećajnog uma i načine njegove izgradnje
- razumjeti sram i samokritičnost iz CFT perspektive
- upoznati CFT konceptualizaciju mentalnih poteškoća i osnovne karakteristike CFT tretmana
- upoznati mogućnosti kliničke primjene i društvene angažiranosti CFTa.

Kako se edukacija održava

Edukacija se održava online, tijekom dva dana, od 9:00 do 17:00 sati. Program svakog dana uključuje dva odmora od 15 minuta i pauzu za ručak u trajanju od 60 minuta.

Rad je teorijsko-praktičan: teorijski sadržaji izmjenjuju se s praktičnim i iskustvenim vježbama koje omogućuju upoznavanje s temeljnim CFT konceptima i praksama.

Kome je edukacija namijenjena

Edukacija je namijenjena stručnjacima zainteresiranim za upoznavanje s terapijom usmjerenom na suosjećanje i njezinom primjenom u radu s klijentima.

Kotizacija i prijava

Kotizacija za edukaciju iznosi **310 EUR**.

Apsolventi 12tjednog Treninga izgradnje suosjećajnog uma (CMT) ostvaruju **pravo na popust**. Informacije o iznosu popusta možete zatražiti prilikom prijave.

Za prijavu i dodatne informacije javite se na **cft.hrvatska@gmail.com**.

Potvrda o sudjelovanju

Svim polaznicima bit će izdana potvrda (certifikat) o sudjelovanju na edukaciji.

Daljnja edukacija iz CFTa

Za psihoterapeute, psihologe i druge stručnjake pomagačkih zanimanja ova edukacija predstavlja teorijski i klinički temelj za daljnje obrazovanje iz terapije usmjerene na suosjećanje. Uvodna edukacija i Trening izgradnje suosjećajnog uma (CMT) međusobno se nadopunjuju i mogu se pohađati bilo kojim redoslijedom.

Dok Uvod u terapiju usmjerenu na suosjećanje daje teorijski i klinički okvir za razumijevanje CFTa i njegovu primjenu u terapijskom radu, CMT omogućuje iskustveno upoznavanje ključnih procesa i praksi te razvoj vlastitog suosjećajnog uma. Većina stručnjaka prolazi obje edukacije. **Polaznici koji pohađaju obje edukacije ostvaruju dodatnu pogodnost pri upisu.**

Više informacija i prijava



<https://petramalesevic.com/uvod-u-terapiju-usmjerenu-na-suosjecanje/>

Polivagusna teorija, teorija privrženosti, trauma i CFT

24. – 25. listopada 2026.

2 dana · 10:00-17:00 · online

svaki dan dva odmora od 15 minuta i pauza za ručak od 60 minuta

Polivagusna teorija posljednjih je par desetljeća snažno utjecala na razumijevanje načina na koji autonomni živčani sustav sudjeluje u doživljaju sigurnosti i prijetnje, emocionalnoj regulaciji, odnosima s drugima i odgovoru na traumatska iskustva. Njezino povezivanje s teorijom privrženosti, suvremenim razumijevanjem traume i terapijom usmjerenom na suosjećanje otvara posebno zanimljiv prostor za razumijevanje psihoterapijskog procesa.

Tijekom dva dana povezivat ćemo spoznaje o autonomnom živčanom sustavu, privrženosti i traumi s evolucijskim i biopsihosocijalnim razumijevanjem ljudskog uma u CFTu. Istražit ćemo kako iskustva sigurnosti i prijetnje oblikuju naše emocionalne i interpersonalne obrasce te kako to razumijevanje možemo prenijeti u psihoterapijski rad.

Što ćete dobiti

Tijekom edukacije povezivat ćemo teorijska znanja s njihovim značenjem za razumijevanje klijenata i psihoterapijski rad. Posebna će pažnja biti posvećena poveznicama između različitih teorijskih i terapijskih pristupa koji se često uče odvojeno, a zajedno pružaju bogatiji okvir za razumijevanje ljudskog funkcioniranja.

Naučit ćete:

- razumjeti osnovne principe funkcioniranja autonomnog živčanog sustava
- upoznati ključne postavke polivagusne teorije Stephena Porges
- razumjeti biološko-evolucijske osnove terapije usmjerene na suosjećanje
- povezati polivagusnu teoriju i CFT
- obnoviti ključne postavke Bowlbyjeve teorije privrženosti i upoznati suvremeni pristup privrženosti u odrasloj dobi
- razumjeti kako CMT (Compassionate Mind Training) kroz razvoj suosjećajnog uma može pridonijeti promjeni obrazaca privrženosti prema sigurnijem stilu privrženosti
- povezati polivagusnu teoriju, teoriju privrženosti, suvremeno razumijevanje traume i terapijske pristupe
- razumjeti povezanost ovih procesa s kompleksnim posttraumatskim stresnim poremećajem (cPTSP)
- upoznati načine na koje u terapijskom radu možemo poticati ventralnu granu vagusnog živca.

Kako se edukacija održava

Edukacija se održava online putem Zooma, tijekom dva dana, od 10:00 do 17:00 sati. Program svakog dana uključuje dva odmora od 15 minuta i pauzu za ručak u trajanju od 60 minuta.

Edukacija je teorijsko-praktična i usmjerena na povezivanje različitih teorijskih modela s njihovom primjenom u razumijevanju klijenata i psihoterapijskom radu. Teorijski sadržaji nadopunjuju se primjerima i praktičnim vježbama koje omogućuju iskustveno upoznavanje pojedinih koncepata.

Kome je edukacija namijenjena

Edukacija je namijenjena psihoterapeutima, psiholozima i drugim stručnjacima pomagačkih zanimanja zainteresiranima za razumijevanje povezanosti autonomnog živčanog sustava, privrženosti, traume i psihoterapijskog rada.

Prethodno poznavanje terapije usmjerene na suosjećanje nije potrebno. Edukacija može biti prvi susret s CFTom, ali će biti korisna i stručnjacima koji CFT već poznaju i žele produbiti razumijevanje njegovih neurobioloških i razvojnih temelja.

Kotizacija i prijava

Kotizacija za edukaciju iznosi **290 EUR**.

Broj polaznika je ograničen radi očuvanja kvalitete edukacije.

Za prijavu i dodatne informacije javite se na **cft.hrvatska@gmail.com**.

Potvrda o sudjelovanju

Svim polaznicima bit će izdana potvrda (certifikat) o sudjelovanju na edukaciji.

Ako želite nastaviti upoznavanje s CFTom

Za polaznike koji nakon edukacije žele dublje upoznati terapiju usmjerenu na suosjećanje, prirodan nastavak predstavljaju Uvod u terapiju usmjerenu na suosjećanje i Trening izgradnje suosjećajnog uma (CMT). Te dvije edukacije međusobno se nadopunjuju i čine temelj za daljnje profesionalno obrazovanje iz terapije usmjerene na suosjećanje.

Više informacija i prijava



<https://petramalesevic.com/polivagusna-teorija-privrzenost-trauma-cft/>

Napredne CFT edukacije

Napredne edukacije namijenjene su stručnjacima koji su završili Uvod u terapiju usmjerenu na suosjećanje i žele produbiti razumijevanje pojedinih područja CFTa te razvijati znanja i vještine njihove primjene u profesionalnom radu. Prije uključivanja u napredne edukacije snažno se preporučuje završiti i Trening izgradnje suosjećajnog uma (CMT).

Edukacije su teorijsko-praktične i svaka je posvećena jednom specifičnom području CFTa. Mogu se pohađati pojedinačno, ovisno o profesionalnim interesima i potrebama polaznika.

Kako se edukacije održavaju

Napredne CFT edukacije održavaju se online putem Zooma. Svaka edukacija traje jedan dan, od 10:00 do 17:00 sati, uz dva odmora od 15 minuta i pauzu za ručak u trajanju od 60 minuta.

Programi kombiniraju teorijska objašnjenja s praktičnim vježbama, primjerima iz kliničke prakse i prostorom za raspravu i povezivanje sadržaja s vlastitim profesionalnim iskustvom.

Dostupne teme

Napredne edukacije omogućuju produbljivanje različitih teorijskih i kliničkih područja CFTa, od njegovih evolucijskih i bioloških temelja do konceptualizacije i specifičnih metoda terapijskog rada.

CFT formulacija – konceptualizacija u tretmanu

Rad na konceptualizaciji klijentovih teškoća unutar CFTa, specifičnostima konceptualizacije s obzirom na različite vrste problema te njezinoj primjeni u vođenju terapijskog procesa. Edukacija uključuje rad na primjerima iz kliničke prakse, uključujući primjere koje donose sami polaznici.

CFT i privrženost

Povezanost teorije privrženosti i CFTa, razvoj privrženosti u djetinjstvu i promjene obrazaca privrženosti u odrasloj dobi te njihov odnos s različitim mentalnim poteškoćama i poremećajima. Ovoj temi pristupa se i iz kuta evolucijske psihologije, filogenetike i epigenetike. Posebna pažnja posvećena je mogućnostima promjene obrazaca privrženosti kroz razvoj suosjećajnog uma i CMT.

CFT pristup samokritičnosti i sramu

Evolucijski i psihofiziološki korijeni srama i samokritičnosti, njihove funkcije te načini njihova istraživanja i mijenjanja unutar CFTa. Materijal edukacije posebno se bavi motivacijskim sustavima srama, ponosa, krivnje i radosti, izvorima srama te korisnim i patološkim sramom. Edukacija uključuje praktične vježbe i rad na razvijanju suosjećajnih odgovora na sram i samokritičnost tj. njihovu zamjenjivanju adaptivnijim odgovorima.

Evolucijski korijeni suosjećajnosti

Evolucijski temelji CFTa i razumijevanje načina na koji su milijuni godina evolucije oblikovali ljudski mozak i zašto su u njemu prevagnuli i razvijali se određeni motivi. Edukacija se bavi konceptom *social mentalities*, razvojem motiva suosjećajnosti te načinima na koje evolucijsko razumijevanje ljudskog uma možemo koristiti kako bismo klijentima pomogli razumjeti vlastite poteškoće.

Fiziologija suosjećajnosti – biološki korijeni CFTa

Važnost psihofiziološke regulacije, parasimpatičkog sustava i ventralne grane vagusnog živca te njihov dvosmjerni odnos sa suosjećajnošću. Edukacija se bavi različitim načinima poticanja rada ventralnog vagusa unutar CFT tretmana, primjerima neravnoteže između sustava emocionalne regulacije te povezanošću ovih procesa s CFT modelom suosjećajnog uma. Edukacija se dotiče i polivagusne teorije Stephena Porgesa i psihofizioloških teorija traume.

CFT tretman I

Teorijsko-praktična edukacija usmjerena na razvoj ključnih kliničkih vještina i kompetencija CFT terapeuta, faze i metode CFT tretmana te prepoznavanje i prevladavanje prepreka koje se pojavljuju tijekom terapijskog procesa. Edukacija uključuje prikaze primjera iz kliničke prakse, a polaznici mogu donijeti i vlastite primjere primjene CFT metoda radi zajedničkog razmatranja i rasprave. **CFT tretman I i CFT tretman II međusobno su povezane edukacije i čine jednu cjelinu.**

CFT tretman II

Nastavak teorijsko-praktičnog rada na CFT tretmanu, s naglaskom na specifičnostima tretmana s obzirom na vrstu problema, prijenos i protuprijenos te njihov odnos sa stilovima privrženosti klijenta i terapeuta. Posebna pažnja posvećena je važnosti vlastite CFT prakse terapeuta te superviziji i interviziji kao sastavnim dijelovima razvoja kliničkih kompetencija. Edukacija uključuje prikaze primjera iz prakse i rad na primjerima koje donose polaznici. **CFT tretman I i CFT tretman II čine jednu cjelinu.**

Različiti aspekti nas – „Multiple Selves“ koncept u CFTu i rad sa stolicama

Teorijsko-praktična edukacija usmjerena na istraživanje različitih emocija i motiva koji organiziraju naš unutarnji život. Polaznici se upoznaju s tehnikom *multiple-selves chair work* te ulogom „suosjećajnog ja“ kao poželjnog organizatora unutarnjeg života. Edukacija obuhvaća istraživanje emocija i njima pripadajućih misli, tjelesnih senzacija, poriva za ponašanjem i emocionalnih sjećanja te prepoznavanje prepreka, strahova i otpora suosjećajnosti.

Termini i iskazivanje interesa

Napredne CFT edukacije održavaju se kada se formira dovoljan broj zainteresiranih polaznika. Interes za pojedinu temu moguće je iskazati u bilo kojem trenutku, a zainteresirani će biti obaviješteni kada se za edukaciju odredi novi termin.

Kotizacija i prijava

Kotizacija za svaku jednodnevnu naprednu CFT edukaciju iznosi **200 EUR**. Polaznici ostvaruju **7 % popusta na treću i svaku sljedeću naprednu CFT edukaciju koju pohađaju unutar iste kalendarske godine.**

Svim polaznicima bit će izdana potvrda (certifikat) o sudjelovanju na edukaciji.

Supervizija iz terapije usmjerene na suosjećanje

Supervizija je namijenjena stručnjacima koji su završili **Uvod u terapiju usmjerenu na suosjećanje** i primjenjuju CFT u svojem profesionalnom radu. Omogućuje produbljivanje kliničkih kompetencija kroz rad na vlastitim slučajevima, razumijevanje terapijskog procesa i promišljanje primjene CFT modela i intervencija u radu s klijentima.

Prethodno pohađanje **Treninga izgradnje suosjećajnog uma (CMT)** snažno se preporučuje.

Grupna i individualna supervizija dostupne su online i uživo u Zagrebu.

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

Uvodna edukacija, CMT, napredne edukacije i supervizija omogućuju postupno upoznavanje i produbljivanje znanja i vještina iz CFTa.

Profesionalna putanja edukacije iz CFTa

Uvodna edukacija, trening izgradnje suosjećajnog uma (CMT), napredne edukacije i supervizija omogućuju postupno stjecanje i produbljivanje teorijskih znanja, iskustvenog razumijevanja i kliničkih vještina potrebnih za primjenu CFTa u profesionalnom radu.

Završena edukacija Uvod u terapiju usmjerenu na suosjećanje obavezan je preduvjet za pohađanje naprednih CFT edukacija i uključivanje u superviziju. Prije uključivanja u napredne edukacije i superviziju snažno se preporučuje završiti i Trening izgradnje suosjećajnog uma (CMT), koji omogućuje iskustveno upoznavanje i razvoj suosjećajnog uma kroz vlastitu praksu te vas upoznaje s praksom ovog modaliteta.

CFT praktičar suosjećajni um ne upoznaje samo kao teorijski koncept i skup terapijskih intervencija, nego ga razvija i kroz vlastito iskustvo i praksu. Uvodna edukacija i CMT stoga se međusobno nadopunjuju kao teorijsko-klinički i iskustveni temelji za daljnju edukaciju i supervizirani rad.

CFT edukacije i certifikati

Compassionate Mind Foundation nije akreditacijsko tijelo i ne akreditira individualne CFT terapeute. U okviru CFTa ne postoji formalni proces kojim završetak pojedine edukacije sam po sebi predstavlja certifikaciju ili akreditaciju stručnjaka kao CFT terapeuta.

Polaznicima CFT edukacija izdaje se certifikat (potvrda) o sudjelovanju na konkretnoj edukaciji. Certifikat potvrđuje pohađanje određene edukacije, ali ne predstavlja certifikaciju ili akreditaciju osobe kao CFT terapeuta.

Razvoj kompetencija za primjenu CFTa podrazumijeva kontinuirano stjecanje teorijskih znanja i kliničkih vještina, iskustveno upoznavanje CFTa kroz vlastitu praksu te superviziju. Odgovornost je svakog stručnjaka procjenjivati granice vlastitih kompetencija i primjenjivati CFT u skladu sa svojim temeljnim profesionalnim kvalifikacijama, stečenim znanjima i vještinama te etičkim standardima svoje profesije.
