



Poziv na radionice Psihodrame u Rijeci

što?

Psihodrama je **akcijski oblik grupne psihoterapije** koja omogućuje bolji uvid u sebe i druge ljude putem riječi, govora tijela i pokreta. Sve naše skrivene uloge, neiskusane mogućnosti, potisnute energije - na psihodramskoj pozornici dobivaju priliku da se pokažu i razviju u cjelosti. Psihodrama

je **specifična** po tome jer **ne upotrebljava samo razgovor** kao terapijsku metodu, već se **koncentrira na djelovanje**, odnosno na **praktično istraživanje problema kroz akciju**. U psihodramskoj grupi sudionici imaju priliku raditi na osobnim temama koje mogu obuhvaćati obitelj i poteškoće u odnosima, probleme na radnom mjestu, nošenje sa stresom, depresijom, anksioznošću, sumnju u sebe i nerazriješene traume ili gubike, ovisnosti i još brojne druge psihološke kočnice...

Bitan cilj grupe je da pomogne članovima **razviti željene uloge i vještine** s ciljem otvaranja puta **prema efikasnijem življenju** u osobnim odnosima, na radnom mjestu i u društvu općenito.

Članovi grupe mogu **pružiti i primiti podršku i povratnu informaciju** od ostalih sudionika i od voditelja. Podrška kao posljedica boravka u grupi od velike je koristi za pojedinca, a interakcije unutar grupe su od neprocjenljive vrijednosti zbog mogućnosti učenja i stjecanja boljeg uvida u sebe i druge ljude. Posebna pažnja posvećuje se osiguravanju uvjeta u kojem **grupa postaje i ostaje neosuđujuće, sigurno i povjerljivo okruženje za osobni rad.**

zašto?

Osobe koje se uključe na radionicu mogu:

- postati *spontanije i kreativnije*
- ući u uloge njima značajnih osoba i *doživjeti sebe i druge iz drugačije perspektive*
- *istražiti svoje emocije, misli, energiju, tijelo*
- unaprijediti vlastite *pozitivne potencijale* i ispraviti one manje pozitivne
- doživjeti *grupu kao specifično iskustvo*
- *bolje razumijeti sebe u kontaktu s drugima* i samim time *smanjiti mogućnost interpersonalnih, profesionalnih, obiteljskih ili osobnih nesporazuma*
- unaprijediti *sposobnost opserviranja vlastitih problema i adekvatnog emocionalnog reagiranja* kao i *povećati kapacitet za empatiju*
- emocionalno se rasteretiti, osjećati bolje, *smanjiti stres*
- biti *manje usamljeni, družiti se na kvalitetan način*
- **POBOLJŠATI KVALITETU SVOG ŽIVOTA**



Što se gubi na psihodrami?

... gube se iluzije o sebi i drugima

kome?

Ova grupa je **namijenjena svim punoljetnim osobama** koje su zainteresirane za osobni rast i razvoj, unošenje promjena u vlastiti život, bilo iz osobnih ili profesionalnih razloga (bez obzira na dob, spol, zanimanje ili stručnu spremu).

Neki pojedinci nas pitaju **je li prethodno iskustvo u glumi uvjet** za kvalitetan rad u psihodramskoj grupi. Odgovor je **“ne”**, jer psihodrama nije fokusirana na nastup i umjetnički dojam, nego na stvaranje blagotvornog iskustva za pojedinca i grupu kao cjelinu.

kada?

Uvodna radionica održat će se **9. veljače 2013.** s početkom u **10:00 h**, a završit će istog dana u **18:00h**.

Rok za prijave je **2.veljače 2013.** no prijave ćemo zaključiti i ranije ako se maksimalan broj od 18 polaznika popuni ranije.

Plan rada

10.00-12.30 Uvodna seansa

12.45-15:00 Druga seansa

15.00-16.00 Pauza za ručak

16.00-18.00 Završna seansa

gdje?

Prostor Plus / Molekula, Ulica Delta 5, Rijeka

koliko?

Cijena sudjelovanja na uvodnoj radionici je **450 kn po osobi**, a uključivat će **9 sati psihoterapijskog rada/iskustva**. Uvodna radionica se organizira s ciljem daljnjeg formiranja iskustveno-terapijske grupe. Sudjelovanje na uvodnoj radionici ne obvezuje na daljnje priključivanje grupi.

Plaćanje se odvija na licu mjesta gdje dobivate ovjerenu važeću uplatnicu kao potvrdu uplate.

tko?

voditeljice:

Ivana Jurić – po zvanju psihodramski terapeut (s certifikatima Instituta za psihodramu i EAP-a) i dipl. psiholog, s višegodišnjim iskustvom u području grupne psihoterapije, kliničke psihologije i razvojne psihologije; djeluje pri Centru za psihodramu kao psihodramski terapeut i dopredsjednica Centra.

Iva Žurić Jakovina – po zvanju psihodramska savjetnica (s diplomom Centra za psihodramu) te diplomirana komparatistica književnosti i profesorica sociologije. Radi na Filozofskom fakultetu u Rijeci i u edukaciji je za psihodramsku psihoterapeutkinju.

kako se uključiti?

Prijaviti se možete:

- mailom na **anavijuric@gmail.com**

Obavezno odgovaramo na Vašu prijavu da bismo potvrdili primitak prijave i sudjelovanje.

PODACI KOJE TREBATE NAVESTI U PRIJAVI SU SLJEDEĆI:

- ime i prezime, godina rođenja
- zanimanje, radno mjesto, institucija, organizacija (studenti - koji fakultet?)
- motivacija (razlozi za prijavljivanje na ovu radionicu)
- broj mobitela i e-mail adresa

Iz iskustva organizacije dosadašnjih radionica, tijekom godina postepeno su nastale i ove **NAPOMENE** koje molimo da pročitate i poštujuete:

Molimo Vas da se prijavite SAMO AKO STE ZAISTA SIGURNI da ćete doći na radionicu, jer otkazivanje jako remeti organizacijsku pripremu radionice.

Također, često dobivamo nepotpune prijave, stoga napominjemo - prijavite se sa SVIM TRAŽENIM PODACIMA.

Bilo bi dobro da svaki polaznik prijavljuje sam sebe, no ako već prijavljujete nekog drugog za radionicu MOLIMO VAS DA ZA SVAKOG POLAZNIKA NAVEDETE SVE POTREBNE PODATKE, i također molimo da kod prijavljivanja nekog drugog ne navodite svoje podatke, već tražene podatke POLAZNIKA.

Vidimo se na uvodnoj radionici! ☺