



2017/2018

## GESTALT CENTAR HOMA VAS POZIVA NA DVOGODIŠNJI PROGRAM „PO VLASTITOJ MJERI- OSNAŽIVANJE ŽIVOTNIH I PROFESIONALNIH KOMPETENCIJA “

Program počiva na principima gestalt teorije i iskustvenog učenja i namijenjen je svima koji smatraju da promjena počinje od nas samih i zainteresirani su za primjenu gestalt principa u svom privatnom i profesionalnom okruženju. Iskustveno učiti znači sudjelovati u različitim aktivnostima koje omogućavaju nove uvide o sebi i drugima, kao i vježbanje novih načina zastupanja sebe i izgradnje odnosa s drugima, pa očekujemo da su sudionici spremni na takav rad, što uključuje i uvažavanje vlastitih i tuđih potreba i iskustava, kao i dijeljenje uvida, snaga, a s vremenom i ranjivosti. Stečena teorijska znanja i uvidi mogu biti od koristi u poslovima koji uključuju vođenje i/ili rad u timu.

Uz radionički dio program sačinjava i obaveza sudjelovanja u malim grupama kojima je cilj međusobna podrška i asimilacija usvojenog znanja, raspravljanje literature i zajedničko učenje. Program će se odvijati kroz vikend radionice (subota i nedjelja) svaka 2 mjeseca i sastanke malih grupa u prosjeku 1 mjesечно.

Uvjeti za pohađanje programa su završena srednja ili visoka stručna sprema (bez obzira na profesiju stečenu dosadašnjim obrazovanjem), minimalno godinu dana radnog iskustva i obavezno sudjelovanje na oglednoj radionici.



# GESTALT CENTAR HOMA

psihološko savjetovanje, psihoterapija, supervizija, edukacija  
Counselling, Psychotherapy, Supervision, Training

---

Rastite zajedno sa nama!

---

Obogatite svoje drvo!  
Dodajte mu nove boje!

---

Naučite nešto novo o sebi i/ili  
pogledajte na sebe iz nove  
perspektive.

**GESTALT CENTAR HOMA D.O.O.**  
**Kamenjak 1**  
**10 000 Zagreb**  
**OIB:39561711309**  
**tel./fax.: 01 468 3278**  
**Kontakt osoba: Lana Hrgovan,**  
**095 9065913**  
**www.gestaltcentarhoma**  
**e-mail:info@gestaltcentarhoma.hr**  
**e-mail: lana@gestaltcentarhoma.hr**

## GESTALT CENTAR HOMA POZIVA NA DVOGODIŠNJI PROGRAM: „PO VLASTITOJ MJERI- OSNAŽIVANJE ŽIVOTNIH I PROFESIONALNIH KOMPETENCIJA“

### O programu:

Program smo osmislile na temelju upita i potreba ljudi koji su zainteresirani za osobni rast i razvoj te gestalt pristup, sa željom da unaprijede ili prošire znanja i vještine korisne u njihovoj osnovnoj profesiji i poslu, i u životu.

**Za one koji su za poboljšanje kvalitete svog života kroz bolje razumijevanje sebe, svojih psihičkih procesa i onog što nas ometa da živimo „po svojoj mjeri“, slobodno i mirno. Program može biti koristan onim polaznicima koji osjećaju da im nedostaje ili žele više znanja iz područja psihologije i razumijevanja ljudskih odnosa, a koja će im pomoći u učinkovitijem obavljanju posla i stjecanju profesionalnih kompetencija potrebnih u poslu koji obavljaju, posebno u poslovima i zanimanjima koji uključuju suradnju i rad s ljudima.**

Program se sastoji od 12 radionica i traje 2 godine jer je za osobni rast i razvoj vrlo važno osigurati vrijeme za proces postupne promjene, kako bi stečene uvide i osviještene procese „proživkali“, integrirali i našli im neko mjesto u svojoj duši koje omogućava da radimo izbore o svom ponašanju i mirno „držimo do sebe“ u odnosima ravnopravnog dostojanstva.

Humanistički pristup, a unutar njega naročito gestaltistički ne poučava o ispravnim načinima doživljavanja i reagiranja. Mi ne znamo što je za vas dobro, a što štetno. Ali znamo kako potaknuti proces osobnog osvještavanja i upoznavanja sebe i osobnih uobičajenih reakcija i ponašanja, znamo potaknuti upoznavanje i eksperimentiranje s drugim i drugačijim načinima, čemu raznolikost ljudi u grupi bitno doprinosi. A znamo i kako vam dati podršku u jasnijem i cjelovitijem vlastitom biranju načina na koji doživljavate i razumijete svijet u kojem obitavate, te kako da ti izbori bolje poštuju vas i vaše vrijednosti i osobni stil, a da pri tom budete u skladu s vlastitim potrebama i htijenjima i otvoreni za potrebe drugih u svojoj okolini. Ove osobne promjene i stečeni uvidi korisni su u privatnom, ali i u profesionalnom životu, jer razvijaju senzibilnost i razumijevanje međuljudskih odnosa, a time i odnosa u timskom radu, te ojačavaju upotrebu primjerenijih komunikacijskih vještina. To su korisne profesionalne kompetencije bez obzira vodite li tim ljudi ili ste dio tima u kojem surađujete.

Važno je napomenuti da ovo nije terapijska grupa. Grupa je psihoedukativna i u njoj ćemo kroz teoriju i vježbe raditi na osobnom rastu i razvoju. Drugim riječima, ova grupa nije namijenjena ljudima u krizi ili sa psihičkim teškoćama koje im otežavaju svakodnevno funkcioniranje. Za takve situacije puno je primjerenija individualna terapija ili terapijska grupa.

Računamo na početnu spremnost sudionika da budu otvoreni za eksperimentiranje, imaju interes za učenje o sebi i drugima, spremnost uvažavanja svojih i tuđih potreba i iskustava, za pokazivanje ranjivosti i vlastitih teških „mjesta“ te uvažavanje takvih mjesta drugih u grupi što ćemo u grupi dalje zajednički razvijati.

### Koji su ciljevi programa?

- \*upoznati se s teorijom gestalt pristupa i primijeniti je na sebi
- \*osvijestiti različite obrasce uspostavljanja odnosa sa sobom i okolinom
- \*osvijestiti vlastite potrebe, želje, htijenja i ciljeve
- \*bolje upoznati i osvijestiti vlastite mehanizme otpora koji ometaju veću slobodu i autentičnost
- \*upoznati i osvijestiti svoje osobine, mogućnosti i granice
- \*osvijestiti i koliko je moguće prihvatiti otuđene dijelove sebe koje skrivamo i od sebe i od drugih

\*iznaći nove, fleksibilnije načine u spostavljanju odnosa s okolinom (nasuprot rigidnog, uvijek istog načina)

\* unaprijediti komunikacijske vještine i kompetencije u međuljudskim odnosima

\* potaknuti bolje razumijevanje i osjetljivost na međuljudske odnose i suradnju u timu

\*podučiti o prirodi traumatskih događaja i normalizirati uobičajene reakcije na „neuobičajene“ i teške događaje

\*upoznati i osnaživati osjetljivost polaznika na grupne procese i osobitosti grupnog i timskog rada

\*primjenjivati stečena znanja u profesionalnom okruženju

### **Kome je program namijenjen i kako ćemo formirati grupu?**

Program je namijenjen ljudima koji u dosadašnjem obrazovanju imaju završenu srednju ili visoku stručnu spremu, bez obzira na profesiju i zanimanje koje obavljaju, i rade barem godinu dana, a teže osobnom i profesionalnom rastu i razvoju. Uvjet za minimalno godinu dana radnog iskustva nam je važan kako bi polaznici stečena znanja, osobne uvide i iskustva mogli primjenjivati u svom radnom okruženju i profesionalnom razvoju.

Za uključivanje u program nužno je sudjelovanje na oglednoj radionici.

Ogledna radionica služi međusobnom upoznavanju voditeljica s potencijalnim polaznicima, polaznika s voditeljicama, načinom rada i gestalt pristupom, te sudionika međusobno. Smatramo da je, prije obvezivanja na pohađanje dvogodišnjeg programa, za sudionike vrlo važno da iskuse gestalt pristup i iskustveno učenje koji predstavljaju temelj ovog programa. Nakon ogledne vikend radionice možemo donijeti na iskustvu utemeljenu odluku.

Ogledna radionica je prilika da sudionici procjene kako im odgovara gestalt pristup i oblici rada koje ćemo koristiti, žele li na takvo putovanje ići s voditeljicama i osjećaju li dovoljno povjerenja da se upuste u ovaj program i procese koje on nosi. Jednako je važno da voditeljice mogu steći uvid u motivaciju polaznika za uključivanje u program, ima li potencijalni polaznik dovoljno podrške unutar sebe kako bi mu uvidi stečeni u grupnom okruženju bili od koristi i može li se izložiti dijeljenju svog iskustva s grupom, može li dobiti dovoljno podrške od grupe ili je za osobu bolja opcija individualnog rada gdje je razina podrške za osobne procese puno veća. Međusobno upoznavanje i procjena potreba vrlo je važna kako bismo svi imali neko iskustvo u što se upuštamo. Ovo nije mjesto procjene je li gestalt pristup „dobar“ ili „loš“, nego odgovara li svakom od sudionika ova grupa, ove voditeljice i ovaj način rada. Tijekom rada na sebi susrećemo se i s dijelovima nas koje ne volimo, ne želimo i ignoriramo ili izbjegavamo i na tim mjestima nije lako biti, pa je upravo zbog toga od presudnog značaja da u takvim trenucima imamo barem osnovno povjerenje u voditelje, grupu i same sebe.

### **Način rada:**

Rad se odvija na vikend radionicama u zatvorenoj grupi sudionika (stalni članovi) kroz dvije godine. Unutar grupe radit ćemo individualno, u parovima i trijadama te manjim grupama ili sa cijelom grupom, ovisno o ciljevima, aktivnostima i potrebama sudionika.

Osim vikend radionica predviđeno je održavanje stalnih malih grupa tzv. vršnjačkih grupa kao prostor:

1. uzajamne podrške za osobni i profesionalni rast i razvoj,
2. za vježbanje novih vještina i tehnika i
3. zajedničko proučavanje i raspravljanje o teorijskim pitanjima i literaturi.

Rad u malim grupama počiva na vlastitom angažmanu polaznika i njihovim potrebama. Male grupe se sastaju u prosjeku 1 mjesечно tijekom trajanja programa.

Polaznici će se podijeliti u male grupe na prvoj radionici.

## Trajanje edukacijskog programa:

Termin održavanja **ogledne radionice je 7.- 8.10.2017. Rok za prijavu na oglednu radionicu je 30.09.2017.**

Predvidjeli smo 12 dvodnevni radionica (subota-nedjelja) u trajanju **od 14** sati po radionici. Ukupno 168 sati za cjelokupni program.

Raspored rada: **subota i nedjelja od 9-13 i od 15-19** (pauza za ručak 2 sata).

Radionice će se organizirati svaka 2 mjeseca tokom 2 godine.

Prva radionica predviđena je za studeni/prosinac 2017. godine (dogovoriti će se nakon ogledne), a termine radionica dogovoriti ćemo sa sudionicima na prvoj radionici u skladu s mogućnostima sudionika i Gestalt centra Homa.

**Grupa** je zatvorenog tipa, minimalno 10 - maksimalno 14 članova.

**Mjesto** održavanja programa: **Gestalt centar Homa**, Kamenjak 1, Zagreb.

## Teme radionica:

### 1. Uvodna radionica

**Sadržaj:** Članovi grupe će se međusobno bolje upoznati, izraziti svoja očekivanja i potrebe, radit ćemo na uspostavi grupne povezanosti i grupnih pravila te osnaživati međusobno uvažavanje. Izložiti ćemo osnovne pojmove gestalt teorije demonstrirajući ih različitim aktivnostima.

### 2. Odgovornost

**Sadržaj:** Bavit ćemo se temom različitih vrsta odgovornosti iz gestalt perspektive (osobnom, odgovornošću za odnos, društvenom i odgovornošću za postignuće). Sudionici će osvijestiti vlastita shvaćanja odgovornosti, te pomnije razmotriti kako žive različite vrste odgovornosti, s posebnim naglaskom na osobnoj.

### 3. Kontakt i izgradnja odnosa

**Sadržaj:** Polazeći od komunikacijskih znanja, vještina i osobnih stilova članova, produbljivat ćemo ih s ciljem sposobnosti uspostave odnosa ravnopravnog dostojanstva. Preduvjet za uspostavu takvog odnosa je i osvještavanje načina na koji ostvarujemo kontakt s drugima i sa svijetom, povećavajući vlastitu prisutnost u kontaktu uz razvijanje empatije - onog što u gestaltu zovemo Ja i Ti odnos.

### 4. Svjesnost, figura i pozadina, fenomenološki pristup

**Sadržaj:** Podrobnije ćemo se posvetiti pojmu svjesnosti, što uključuje svjesnost o onom što se događa u nama (našim potrebama, željama, htijenjima, osjećajima, energiji), svjesnost o tome kako iz svega što je u nama i što nas okružuje biramo ili "biramo" što nam iskače kao bitno (gestalt bi rekao kao figura), kako to da su nam doživljaji iste stvarnosti drugačiji (na čuvenoj slici netko vidi vazru, a netko dva profila) i kakvo osobno značenje pridajemo tome što subjektivno vidimo i doživljavamo. Posebno ćemo se pozabaviti upoznavanjem razlike između, s jedne strane, opisivanja osobnog doživljaja čime produbljujemo svjesnost i, s druge strane, interpretiranja i zaključivanja o doživljaju, jer je upoznavanje doživljaja kroz svjesnost i opisivanje temelj poštivanja sebe i drugih u odnosima. Bez toga nema istinskog poštovanja prava na različitost.

## 5. Organizmička samoregulacija i mehanizmi otpora

**Sadržaj:** Bavit ćemo se pitanjem kako mi, odnosno cijeli naš organizam zadovoljava svoje potrebe i kako mi taj proces ometamo različitim mehanizmima otpora. Teorija gestalta (i ostalih humanističkih pristupa) kaže da smo opremljeni kapacitetom da osvijestimo svoje potrebe, nađemo način da ih zadovoljimo i zatim otpustimo tu potrebu i ponovo započnemo proces zadovoljenja nove, sljedeće potrebe na našoj internoj rang listi potreba. No, vrlo često u tom procesu dođe do zastoja ili zaustavljanja zbog naših različitih dotadašnjih iskustava ili uvjerenja. Osvijestit ćemo gdje se svatko od nas najčešće zaustavlja, čime se ometa, kakav to učinak ima na osjećaj zadovoljstva ukupnim životom koji živi i što može napraviti da "poteče" u skladu sa svojim potrebama.

## 6. Obiteljska dinamika

**Sadržaj:** Obitelj je prva životna grupa kojoj pripadamo. Ona je više od zbroja pojedinaca koji dijele jedinstven fizički i psihosocijalni prostor. Obitelj je prirodni socijalni sustav, a svaka ima svoju specifičnu strukturu, podjelu uloga i funkcija pojedinih članova, pravila, ustaljene načine komuniciranja, načine suočavanja s problemima i njihovim rješavanjem. Ova radionica posvećena je obiteljskoj dinamici koju polaznici istražuju u odnosu na svoje primarne obitelji i one u kojima sada žive. Ova radionica ima cilj osvijestiti i bolje razumijeti uloge koje kasnije automatski preuzimamo u životu i poslu.

## 7. Modeli promjene. Etički principi

**Sadržaj:** Gestalt pristup ima specifičan pogled na smisao i način dosezanja osobnih promjena koji nazivamo 'paradoksalna teorija promjene'. Osnovna ideja kaže kako nismo slučajno takvi kakvi jesmo, nego je to posljedica naših genetskih predispozicija, životnog iskustva i načina na koji smo se prilagođavali okolnostima u životu, pa je prvo potrebno ispoštovati i prigrliti to kakvi jesmo da bismo se mogli ponašati i drugačije kad to odaberemo. Upoznat ćemo se i s drugim modelima promjene.

Raspravljat ćemo i o etičkim pitanjima u radu s ljudima kao što su: „Na koji su način moje vrijednosti drugačije od vrijednosti ljudi s kojima radim?“, „Kako to utječe na moj stav prema drugome i kako definira odnos među nama?“; „Što kada su moje vrijednosti drugačije od vrijednosti organizacije u kojoj radim?“ „Kako poštivati etičke vrijednosti u komunikaciji s drugim stručnjacima, zajednicom, društvenim institucijama i medijima?“

## 8. Samopodrška

**Sadržaj:** Osvještavat ćemo sve vidove samo-podrške koje koristimo mi osobno i drugi članovi grupe i mjesta i načine na koje propuštamo takvu podršku dati sebi. Tako ćemo spoznati situacije i načine na koje možemo dodatno podržati sami sebe u situacijama koje su nam zahtjevne u radu s ljudima i životu sa samom sobom. Dobra samo-podrška uključuje i spremnost da tražimo podršku od drugih tada kad nam treba i točno tako kako nam treba, a grupa je pravo mjesto za osvještavanje i vježbanje tog posebnog vida samopodrške.

## 9. Trauma, gubitak i tugovanje

**Sadržaj:** Raspraviti ćemo razliku između stresa, traumatskog događaja i/ili traume i krizne situacije i stanja psihičke krize. Neke od ovih situacija uključuju i gubitak osoba, prostora, vrijednosti, mogućnosti. Upoznat ćemo koje su normalne reakcije na teške događaje koji su ipak redoviti sastojci u našim životima.

Gubici su također univerzalna pojava: na svijetu ne postoji čovjek koji nije nekoga ili nešto izgubio. Tugovanje je uobičajen, prirodni proces koji slijedi nakon gubitka i nakon kojeg moramo pomiriti ono što znamo „glavom“ i doživljaj koji imamo u „duši“ i srcu, međutim taj proces često ometaju očekivanja okoline, pa i naša, da se trebamo brzo oporaviti i da nije dobro tugovati. Zato ćemo razmotriti kako dati podršku sebi i drugima u procesu tugovanja.

## **10. Gestalt pristup u organizacijama, zajednicama i grupama**

**Sadržaj:** Upoznat ćemo i vježbati osjetljivost na grupne procese, faze u razvoju grupe i tima i konstruktivne načine nošenja s konfliktima među članovima grupe, oslanjajući se na vlastita iskustva u grupama i u ovoj edukacijskoj grupi. Razmotrit ćemo i osobitosti grupnog i timskog rada i načine i stilove rukovođenja grupnim procesima. Pitanje konflikata između potreba pojedinaca, grupe i organizacije i pitanje izgradnje odnosa razmatrat ćemo u svjetlu gestalt pristupa.

## **11. Dijalog - Sadržaj/proces:**

**Sadržaj:** Gestalt pristup usmjeren je više na proces (što se zapravo događa u trenutku sa svim dionicima odnosa) nego na sadržaj (o čemu se govori). Dijalog je način da se, bivajući usmjereni na neki cilj, rezultat ili zadovoljenje nečije potrebe, uvažavaju sve osobe u dijalogu. Češće smo usmjereni na sadržaj i previdamo da razvijamo odnos koji ometa postizanje cilja. Vježbat ćemo kako zadržati fokus i na sadržaju i na procesu, uspostavljajući dijalog i gradeći dobar kontakt i Ja i Ti odnos.

## **12. Završna radionica**

**Sadržaj:** Kao što ćemo naučiti putem u ovoj edukaciji, proces završavanja, tugovanja i pozdravljanja je važan kako bismo mogli dati dostojno poštovanje svemu što smo razmijenili i otvoreno dočekati neka nova iskustva. Reflektirat ćemo i rezimirati naše dvogodišnje iskustvo, usvojena znanja i vještine, proces učenja i promjena i dostignute osobne i profesionalne ciljeve.

### **Voditeljice:**

#### **Lana Hrgovan, edukacijski rehabilitator i psihoterapeut**

Edukacijski rehabilitator od 2002., a gestalt psihoterapeut od 2009. Kontinuirano radim psihoterapiju od tada. Tijekom svog profesionalnog iskustva radila sam s djecom i odraslima, održavala edukacije na različite teme. Unazad nekoliko godina gotovo isključivo radim savjetovanje i psihoterapiju. U edukaciji sam za voditelja edukacije za gestalt psihoterapeute te održavam edukacije s iskustvenim pristupom. Također se kontinuirano stručno usavršavam. Aktivist sam na području mentalnog zdravlja. I mislim da se ništa ne postiže bez zabave.

#### **Ivana Ćosić Pregrad, psiholog**

Rođena sam 1977. g. u Zagrebu. Diplomirala sam psihologiju na Filozofskom fakultetu u Zagrebu 2002.g. Zaposlena sam kao klinički psiholog u zdravstvenoj ustanovi, gdje radim sa djecom i njihovim obiteljima. Područje mog interesa je dječja trauma, iskustvo zlostavljanja u djetinjstvu i podrška djeci i obiteljima u oporavku. Sudjelovala sam i provodila značajan broj edukacija stručnjaka različitih profila na teme vezane uz pristup i podršku zlostavljanoj i traumatiziranoj djeci te roditeljstvo i odgojne teme. Kontinuirano se stručno usavršavam. I majka sam dva dječaka uz koje kontinuirano pokušavam usklađivati teoriju i praksu i dragocjeni su mi izvor i poticaj za osobni rast i razvoj.

### **Gostujuće trenerice:**

#### **Ana Milčić Horvat i Jasenka Pregrad**

### **Potvrda o sudjelovanju:**

Po završetku programa svaki polaznik dobiva potvrdu Gestalt centra Homa o uspješno završenom programu ukoliko je sudjelovao na barem 80% programa ili o sudjelovanju u programu (s naznakom tema koje je pohađao).

## **Cijena programa i način plaćanja:**

Ukoliko nakon ogledne radionice odlučite nastaviti s programom i budete uključeni u nastavak edukacije s Gestalt centrom Homa sklapate ugovor.

Cijena ogledne radionice je 700 kn+PDV (875,00 kn).

Cijena po radionici iznosi 1000,00kn+PDV (1.250,00kn).

Za cjelokupni program cijena iznosi 12.000,00 kn + PDV (15.000,00 kn).

Plaćanje je moguće u cjelokupnom iznosu ili u ratama; prije svake radionice (do 12 rata) sa zadnjom ratom uplate prije posljednje radionice.

Za sva dodatna pitanja možete se obratiti:

Petru Fabijaniću, Gestalt centar Homa, 01/4683 278

Lani Hrgovan, 095/9065913, lana@gestaltcentarhoma.hr