

EDUKACIJE PLUS +: **ISKUSTVO SAMOREGULACIJE –** 10.5.2026.

Pozivamo sve terapeute, konstelatore i pružatelje različitih usluga koji žele produbiti svoj rad, povećati osobnu stabilnost u zahtjevnim situacijama i razviti veću jasnoću, prisutnost i otpornost u odnosu s klijentima. Jer, kvaliteta našeg unutarnjeg stanja izravno oblikuje kvalitetu pomoći koju možemo pružiti.

U radu s ljudima, naš najvažniji alat smo mi sami. Način na koji slušamo, osjećamo, reagiramo i prisutni smo u odnosu oblikuje terapijski proces jednako snažno kao i znanje i tehnike koje koristimo. Upravo zato, sposobnost samoregulacije nije dodatna vještina – ona je **temelj sigurnog i učinkovitog rada**.

Kada nismo regulirani, naš živčani sustav to neizbježno prenosi drugoj osobi. Umjesto prostora sigurnosti, može se stvoriti napetost, nesvjesno povlačenje ili preplavljenost. S druge strane, **reguliran terapeut postaje sidro** – omogućuje koregulaciju, jača osjećaj sigurnosti i otvara prostor za dublji proces i promjenu.

Ova radionica osmišljena je kao iskustveni prostor u kojem ćemo istražiti što se događa u nama dok radimo s drugima, kako prepoznati vlastite obrasce regulacije i disregulacije te kako graditi kapacitet za otpornost i prisutnost. Kroz vođene vježbe i zajednički rad, dotaknut ćemo teme **samoregulacije, koregulacije, resursa i rezilijentnosti** – ne samo na razini razumijevanja, već i kroz direktno iskustvo.

Što ćete dobiti?

- konkretne alate koje možete koristiti sami sa sobom ili u kontaktu s klijentom
- uvid u vlastite obrasce, ali i vlastite resurse

PREDAVAČI: Višnja Martić, dr.med., spec.psihijatrije, subspec.psihoterapije, integrativni psihoterapeut i
Uglješa Rušnov, bacc.psysisoth., terapeut somatske terapije, edukant gestalt psihoterapije

Cijena: 150 eura

Vrijeme rada: nedjelja, 10.5.2026. od 10 do 15h

Mjesto: Akademija sistemskih konstelacija, Vodnikova 10 - Zagreb

Prijava: info@akademija-konstelacija.com **najkasnije do 3.5.2026.**