

Tajne motivacije - postavite i ostvarite svoje ciljeve

Na putu do naših ciljeva postoje brojne prepreke. Prepreke mogu biti u drugim ljudima, cjelokupnom društvu, i/ili nama samim. Koristeći naučno zasnovana savremena saznanja iz kognitivno bihevioralnog pristupa ova interaktivna radionica će vas naučiti kako da usmjerite vaš fokus na oblastima koje su i dalje pod vašom kontrolom. Postoji ogromna razlika između prihvatanja i prepuštanja situaciji. Često nismo svjesni koliko stvari zaista možemo uraditi i kontrolisati u našem životu upravo zbog prisustva odmažućih misli, nezdravih emocija i disfunkcionalnih ponašanja.

Sve jedna osoba, bez obzira na iskustvo i obrazovanje povremeno ima određena odmažuća uvjerenja i greške u mišljenju. Ljudi imaju urođenu tendenciju da povremeno misle iskrivljeno, i sami sebi nanose dodatnu bol što ih dodatno sprječava da postignu svoje ciljeve. Često se ovaj proces dešava nesvjesno, međutim ono što je važnije jeste, da sve jedna osoba može prekinuti lanac odmažućih misli, ako to čvrsto odluči! Možda su nam odmažuće misli urođene, ali nam je isto tako sposobnost za promjenu urođena crta. Ljudi su prirodno motivisani i imaju sposobnost da mijenjaju svoje misli i ponašanje, kako bi imali duži život, više zadovoljstva te usmjerili se na svoje ciljeve.

Jedan od velikih neprijatelja našim ciljevima upravo jeste prokrastinacija. Naučite šta se zapravo krije iza prokrastinacije, te kako prepoznati i otkloniti mentalne blokade koje održavaju ovo stanje. Prvo sledi aktivacija, a zatim motivacija! Naučite kako da se pokrenete i prestanete odlagati obaveze bez dodatnih izgovora, čak kada nista motivisani.

Ova radionica će vas dodatno naučiti kako da postavite ciljeve u skladu sa vašim vrijednostima, te napravite balans između kratkoročnih i dugoročnih ciljeva. Koristeći GROW & SMART model naučite da prepoznate dodatne barikade na putu vaših ciljeva. Tek kada postavimo pravo pitanje, možemo pronaći pravi odgovor. Često nismo ni svjesni šta zapravo vrednujemo u našem životu te koliko trenutno odstupamo od naših životnih vrijednosti. Kada imamo ZAŠTO?, lakše je pronaći KAKO? Ciljevi koji su u službi naših vrijednosti sami po sebi predstavljaju motivaciju te samim time brže i uspješnije ih obavljamo. Za kraj naučićete kako primijeniti vježbe pune svjesnosti (mindfulness) u vašem svakodnevnom i užurbanom životu, te kako izaći iz svoje glave u svoj život i posvetiti se svojim ciljevima!



OPIS RADIONICE:

TIP	OPIS	VRIJEME
PREDAVANJE	-Šta je ABC model? -Šta su odmažuća uvjerenja? -Šta su greške u mišljenju? -Na koji način prepoznati i promjeniti odmažuće misli? -Koja je razlika između pomažućih (zdravih) i odmažućih (nezdravih) emocija? -Zašto podjela na pozitivne i negativne emocije nije adekvatna? -Koja je razlika između prihvatanja i prepuštanja? -Šta je to prokrastinacija? -Na koji način se održava prokrastinacija? -Kako se pokrenuti bez motivacije? -Šta je to ABCDE model i na koji način ga koristiti?	50min
PRAKTIČNA VJEŽBA	-Korištenje ABCDE modela	20min
PAUZA	PAUZA	15min
DEMONSTRACIJA	-Demonstracija REBT rada sa prvom osobom iz grupe i kratka diskusija #1	40min
DEMONSTRACIJA	-Demonstracija REBT rada sa drugom osobom iz grupe i kratka diskusija #2	40min
PAUZA	PAUZA	15min
PRAKTIČNA VJEŽBA	-Vježba pune svijesnosti sa grupom (Mindfulness) #1 - Tjelesna svijesnost i stvaranje prostora teškim mislima i emocijama (ACT)	20min
PREDAVANJE	-Šta su vrijednosti? -Koja je razlika između vrijednosti i ciljeva? -Kako iskoristiti GROW & SMART model u službi naših ciljeva?	20min
PRAKTIČNA VJEŽBA	-Definisanje vrijednosti -Tabela životne devijacije -Definisanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva	20min
PRAKTIČNA VJEŽBA	-Vježba pune svijesnosti (Mindfulness) #2 Saosjećajno disanje i otpuštanje napetosti iz tijela (CFT)	20min
ZAKLJUČAK	-Sumiranje glavnih zaključaka radionice; -Utisci učesnika.	10min

BROJ UČESNIKA: Jedna radionica: MIN: 8 osoba MAX: 30 osoba

KO SE MOŽE PRIJAVITI: Sve osobe starije od 14 godina

KO ĆE IMATI NAJVIŠE KORISTI OD OVE RADIONICE:

- 1.Osobe koje trenutno imaju poteškoće u postavljanju ili dosljednosti sa svojim ciljevima;
- 2.Osobe koje rade u rukovođenju sa ljudima i žele usvojiti nove tehnike;
- 3.Zaljubljenici u psihologiju koji žele naučiti nešto novo iz svijeta psihologije;
- 4.Osobe koje pohađaju neki od terapijskih pravaca i žele usvojiti nove tehnike;
- 5.Terapeuti ili edukanti u psihoterapiji koji žele vidjeti kako napraviti most između RE&KBT i ACTa;
- 6.Osobe koje žele saznati kako izgleda *Racionalno Emotivna Kognitivno Bihevioralna Terapija (RE&KBT)* i/ili *Racionalno Emotivni Kognitivno Bihevioralni Koučnig (RE&KBK)*;

VRIJEME: 4h30min (Jedna radionica – Jedan dan): / **Subota** / **10h – 14h30min**

MJESTO: A387

CIJENA: 70KM cijena za zaposlene osobe ; 50KM cijena za učenike, studente, nezaposlene osobe.

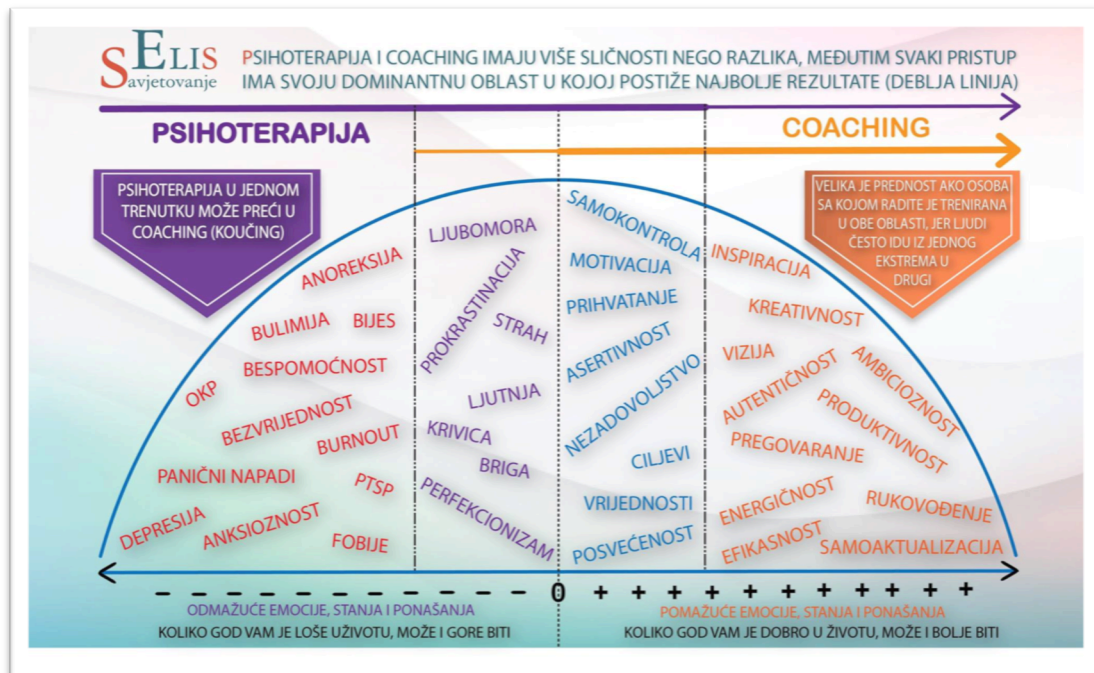
ŠTA JE TO KBT I KBK?

Radionica se zasniva na principima Kognitivno Bihevioralne Terapije (KBT) i Kognitivno Bihevioralnog Koučinga (KBK). KBT je vodeći pristup ne samo u svijetu psihoterapije već i u primjenjivanju KBT principa u poslovnom okruženju. Također, najviše naučno istraživačkih priznatih radova dolazi iz ove oblasti. Kognitivno Bihevioralni Koučing (KBK) se smatra prema mnogim najboljim pristupom za treninge. U svom radu primjenjuje empirijsku psihologiju i stoičku filozofiju kako bi se došlo do jasnih i efektivnih ciljeva. KBK obezbjeđuje vještine za cijeli život i dalji razvoj. Jednom naučen principi mogu se primjenjivati u svim životnim oblastima. KBT je također veoma širok pojam koji obuhvata terapije trećeg vala odnosno, terapije kao što su Terapija Prihvatanja i Posvećenosti (Acceptance Commitment Therapy – ACT), Terapija usmjerena na saosjećanja (Compassion Focus Therapy), Dijalektička Bihevioralna Terapija (Dialectical Behavior Therapy - DBT).

U suštini oba pristupa imaju sličan princip rada. Međutim osnovna razlika je u tome što KBT, odnosno psihoterapijski pristup je usmjeren više na problem, dok sa druge strane KBK je usmjeren na rješenje i cilj. KBT prethodi KBK pristupu. Pojmovi za koje se veže terapija su anksioznost, depresija, panični napadi, osjećaj krivice i slično, dok sa druge strane za trenerski rad nadovezuju se pojmovi kao što su postignuće, kreativnost, samoaktualizacija i ambicioznost i slično. Mnogi klijenti nakon uspješne psihoterapije odlučuju se za nastavak rada sa Kognitivno Bihevioralnim Koučingom.

Kognitivno Bihevioralna Terapija i Koučing obezbjeđuju teoretski i praktični okvir za:

- Jasnoću misli i podsticaj da razumjemo sebe i druge;
- Konstruktivno ponašanje usmjereno ka našim životnim vrijednostima;
- Upravljanje emocijama; korištenje emocija da nam pomognu, a ne preplave;
- Identificiranje stavova i perspektiva koje blokiraju naše ciljeve;
- Pronalaženje efektivnih alternativa koje će nas usmjeriti prema napred;





PREDAVAČ

Predavanje sprovodi Ensad Miljković, magistar psihologije, i akreditovani kognitivno-bihejvioralni terapeut, od strane Bosansko-hercegovačkog udruženja za kognitivno-bihejvioralnu terapiju (BHUKBT) i Evropska asocijacija za bihejvioralne i kognitivne terapije (EABCT) i član Udruženja za Kontekstualnu bihejvioralnu nauku (ACBS).

Pored osnovnih master studija psihologije uspješno je završio dodatnu četverogodišnju specijalizaciju u [Centru za kognitivnu terapiju](#) pod supervizijama Dr Igor Krnetića i Dr Zorice Marić. Dodatno obrazovanje stiče na [Albert Ellis Institutu u New Yorku](#). U sklopu Instituta uspješno završava primarni nivo tokom 2014 godine, zatim napredni nivo tokom 2016 godine, i konačno 2017 godine stiče najviše zvanje u sklopu Instituta – pridruženi saradnik i internacionalni supervizor za Racionalno Emotivno Kognitivno Bihejvioralnu

Terapiju. Tokom edukacija u sklopu Instituta usvajao je znanje od najprestižnijih REBT stručnjaka: R. DiGiuseppe, K. Doyle, S. Johnson, J. McMahon i mnogih drugih.

Dodatne radionice u vezi depresivnosti je pohađao također na Beck Institutu (US, Philadelphia, Pennsylvania) sa predavačima Judith Beck i Aaron Beck. U sklopu Praxis Centra (US, Tampa, Florida) uspješno završava ACT Boot Camp, gdje je imao priliku učiti od S.Hayes i K.Wilsona. Dodatne vještine iz oblasti kognitivno bihejvioralnog koučinga stiče u [City CBT Coaching College](#) sa sjedištem u Londonu. Edukaciju je uspješno završio kao prvi student u generaciji. Tokom studija imao je priliku učiti od eminentnih britanskih stručnjaka W. Dryden, R. Willson, J. Passmore.

Autor je više istraživačkih radova. Trenutno se bavi uslugama savjetovanja, psihoterapije, koučinga, edukacija, istraživanja i supervizija iz oblasti Racionalno Emotivno Kognitivno Bihejvioralne Terapije (RE&KBT). Dodatne informacije o predavaču i njegovom radu možete pronaći na stranici: www.elis.ba.