

## POZIV ZA STUDENTE

Savjetovalište za podršku studentima Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u suradnji s udrugom Mindfulness Hrvatska poziva zainteresirane studente na dva predavanja u Tjednu svjesnosti o mentalnom zdravlju (od 15. do 21. svibnja).

U ponedjeljak, **15.5.2023. od 10:30 do 11:30h** predavanje Ivane Kurtov: ***Kako mindfulness može pomoći studentima pri nošenju sa stresom?***

Mindfulness je znanstveno dokazana tehnika nošenja sa stresom koja studentima može pomoći u održavanju koncentracije te regulacije emocija povezanih sa stresom. Najčešća blokada u učenju je upravo nemogućnost koncentracije i aktivan um koji je teško umiriti. Mladi se sve više suočavaju s anksioznošću povezanoj sa učenjem koja im otežava funkcioniranje u studentskim obavezama, socijalizaciji i mogućnostima opuštanja i zabave.

Ako osjećaš da ti treba smjer, način razmišljanja i alat za bolje nošenje sa stresom u studentskim danima, pridruži nam se na otvorenom predavanju, upoznaj i nauči najosnovnije tehnike regulacije i koncentracije.

O predavačici:

**Ivana Kurtov** je magistra socijalne pedagogije, certificirana Mindfulness učiteljica te edukantica geštalt psihoterapije. Radila je u Psihijatrijskoj bolnici Sveti Ivan. Iskustvo je stjecala pri Centru BEA, u Dnevnoj bolnici H(RANA) i u Centru Eating Disorder Victoria (Australija). Radi kao savjetodavni terapeut u liječenju poremećaja hranjenja i poremećaja uzrokovanih traumatskim stresom. Provodi savjetovanja, edukacije i programe na području psihofizičkog zdravlja kroz vlastitu platformu Kind When Hard.

Predavanju se priključite putem Zooma:

<https://us06web.zoom.us/j/82901052247?pwd=RW1ybTd1dTBiNGZvd0tiOWZ3OFITQT09>

Meeting ID: 829 0105 2247

Passcode: 094141



<https://us06web.zoom.us/j/82901052247?pwd...>



U četvrtak, **18.5.2023. od 13:00 do 14:00h** predavanje Dr Davida McMurtryja *Mindfulness and emotions*.

Dr. McMurtry će govoriti o tome kako nam mindfulness može pomoći u nošenju sa svojim emocijama, posebno emocijama koje mogu biti teške, kao što su tuga, sram i tjeskoba. Unutar predavanje će se provesti kratka mindfulness praksa te otvoriti prilika za postavljanje pitanja i raspravu.

Predavanje će biti na engleskom jeziku.

O predavaču:

**Dr. David McMurtry** je viši predavač emeritus na Sveučilištu u Aberdeenu (Škotska). Tijekom svoje karijere poučavao je na svim razinama formalnog obrazovanja – osnovnom, srednjem i visokom obrazovanju. Na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Aberdeenu poučavao je mindfulness na dodiplomskim, magistarskim i doktorskim razinama. Godine 2009. bio je suosnivač uspješnog magistarskog studija mindfulnessa u Aberdeenu. Otkako se 2016. godine doselio u Zagreb, vodi programe i edukacije mindfulnessa i suosjećanja akreditirane od strane UK Mindfulness Association. David je bivši predsjednik i suosnivač Mindfulness Hrvatska.

Predavanju se priključite putem Zooma:

<https://us06web.zoom.us/j/88306081804?pwd=aHNqUWs5TFpSkxKUS92K1Y4SXdhZz09>

Meeting ID: 883 0608 1804

Passcode: 484995



<https://us06web.zoom.us/j/88306081804?pwd...>



Molimo vas da se predavanjima priključite nekoliko minuta prije početka.

Raspored svih aktivnosti Udruge Mindfulness Hrvatska povodom Tjedna svjesnosti o mentalnom zdravlju pogledajte na web stranicama Udruge [www.mindfulness-hrvatska.com](http://www.mindfulness-hrvatska.com)