



HRVATSKA UDRUGA ZA MEDIAJCiju

poziva vas na

radionicu

Biti ili ne biti. U konfliktu. ***Mental fitness za evoluirane pravnice/ke***

19. siječnja 2023.

17,00-19,00 sati

HUM, Kneza Mislava 12, visoko prizemlje, Zagreb

Voditeljica: **Tatjana Jakovljević, prof.**

Mozak je naš najbolji prijatelj. No, sabotira li nas vlastiti um kada želimo smanjiti stres, biti koncentrirani, donositi važne odluke, brže se oporaviti od neuspjeha, imati više vremena, mirnije komunicirati i rješavati konflikte, imati bolje odnose i biti učinkoviti i uspješni?

Broj polaznika: maksimalno 20.

Radujemo se unaprijed vašem dolasku!

Tatjana Jakovljević je mental fitness coach (PQ), edukatorica i savjetnica za komunikacije, prof. engleskog i njemačkog jezika i književnosti i MA Europskih studija, sudski tumač. Vjeruje u znanstvene metode i transformaciju. Njezin najveći uspjeh su ljudi kojima služi.



Molimo potvrdu dolaska do 17. siječnja na e-mail adresu: **hum.mirenje@gmail.com**



Sadržaj radionice:

- **Kako vježbati mozak da nam bolje služi?**
- **Kako sudimo sebi i drugima?**
- **Koja naša ponašanja sabotiraju naš uspjeh, mir i odnose?**
- **Što nam radi Perfekcionista, Kontroler, Hiper-ambiciozni ili Žrtva?**
- **Zašto su Empatija i Navigacija moći našeg uma?**
- **Kako neuspjehe shvatiti kao darove i prilike?**
- **Kako naši Saboteri utječu na konflikt?**
- **Konflikt kao dar?**
- **Kakve veze ima Konflikt s Ranjivošću i Povjerenjem?**
- **Što je to PQ Program?**

Cilj radionice:

Na radionici ćemo vježbati mišiće mozga kako bi nam bolje služio. Cilj nam je usvojiti lako primjenjive vježbe koje donose promjenu. Radionica je mjesto za vaše učenje, pitanja i darove.

Mental fitness je naša sposobnost da na svaki izazov odgovorimo pozitivnim mindsetom. Kako?