

Udruga za autizam Pogled poziva
Vas na besplatnu online radionicu

TEHNIKE ZA SAMOPOMOĆ

u petak, 27. 6. 2025.
od 18 do 19.30 sati, online

Što ćemo istražiti?

U sigurnom i podržavajućem okruženju učiti ćemo kako:

- regulirati stres kroz tijelo i dah
- koristiti tehnike za emocionalnu otpornost i samoprihvatanje
- prepoznati i preispitati ograničavajuća uvjerenja

Radionica uključuje vođene vježbe, praktične tehnike (NLP, mindfulness, self-compassion) i diskusiju u maloj, intimnoj grupi. Sudjelovanje na radionici ne traži savršenstvo – samo otvorenost da budete uz sebe s više pažnje, razumijevanja i suosjećanja.

Format: Online vođena radionica sa zajedničkom diskusijom

Priprema: vaša bilježnica ili isprintani radni list (bit će poslan e-mailom)

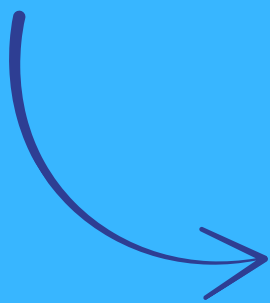
Prijava na online radionicu:

Putem maila:

udrugapogled@gmail.com

Putem Google obrasca:

<https://forms.gle/83Ms48A3iN5YKyoy8>



Predavačica:

Alina Čabraja

Trenerica komunikacijskih vještina, NLP stručnjakinja i transformativni coach s bogatim iskustvom u radu s grupama. Kroz radionice i edukacije koje vodi pomaže roditeljima, nastavnicima, učenicima i neurodivergentnim pojedincima i skupinama da razviju bolje međusobno razumijevanje, komunikacijske vještine i otpornost.

Dugi niz godina kroz interaktivan i podržavajući pristup osnažuje sudionike svojih treninga, pomažući im da usvoje vještine 21. stoljeća koje mogu primijeniti u svakodnevnom životu – bilo u učionici, kod kuće ili u zajednici.



i



u suradnji.

Sudjelovanje na radionici je besplatno.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljništva

Radionica se odvija u okviru projekta "Snažniji zajedno". Ovaj Projekt provodi se uz financiranje Ministarstva demografije i useljništva.