



**Informacija  
jednako  
orijentacija**



Ministarstvo socijalne  
politike i mladih

# **ŽIVOTNE VJEŠTINE**

**Magdalena Živković, dipl. psih.**



**Udruga Zajednica  
Stručnost i multidisciplinarnost**

# Marshallow test





# U čemu je kvaka?



## Životne vještine:

- Upravljanje emocijama
- Komunikacijske vještine – zastupanje sebe  
razumijevanje drugog  
konfrontiranje

**Samopoštovanje i samopouzdanje**  
**Preuzimanje odgovornosti**



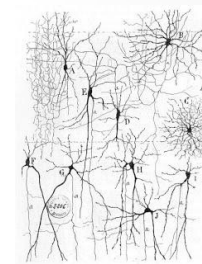
Svaka mentalna aktivnost – misao, odluka, procjena, namjera, suzdržavanje, popuštanje, emocije ... ima fiziološku podlogu u mozgu



aktivacija



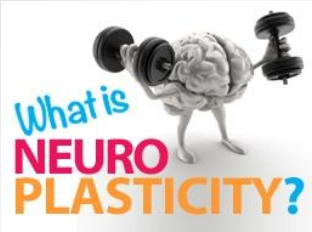
povezivanje  
putem sinapsi



neuralne  
mreže/krugovi

mentalne  
navike

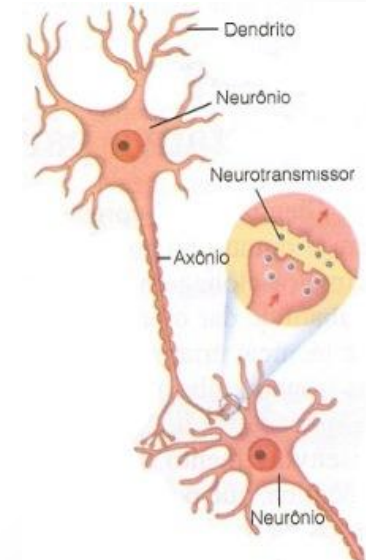
**“Fire together, wire together”  
Aktiviran zajedno – umrežen zajedno**



# Neuroplastičnost

Sposobnost mozga da se doživotno mijenja pod ujecajem iskustva

- Osnaživanjem postojećih sinapsi
- Stvaranjem novih sinapsi
- Stvaranjem novih neurona



**Motivacija**  
**Što želiš!**

**Vrijednosti**  
**Što ti je važno!**

**Stanje**  
**Što te uzbuđuje**  
**ili boli!**



## **Mentalni trening**



**Svjesna odluka**  
**na što ćeš obratiti pažnju**

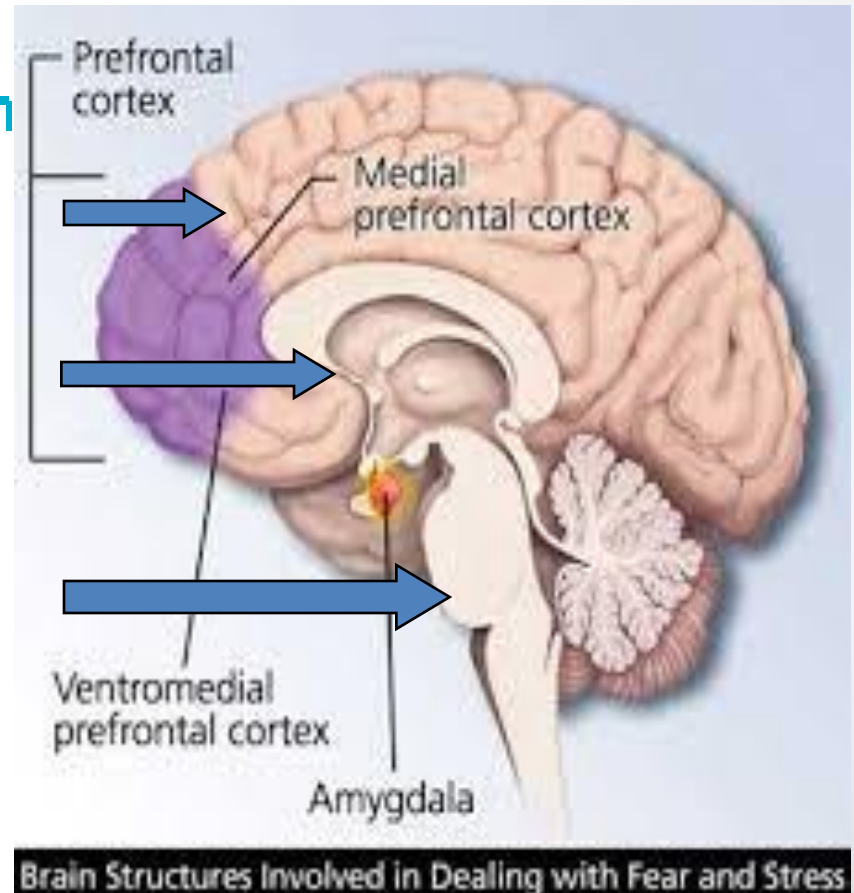
# Model mozga u ruci



**Neocortex Brain**  
**Analytical Mind**

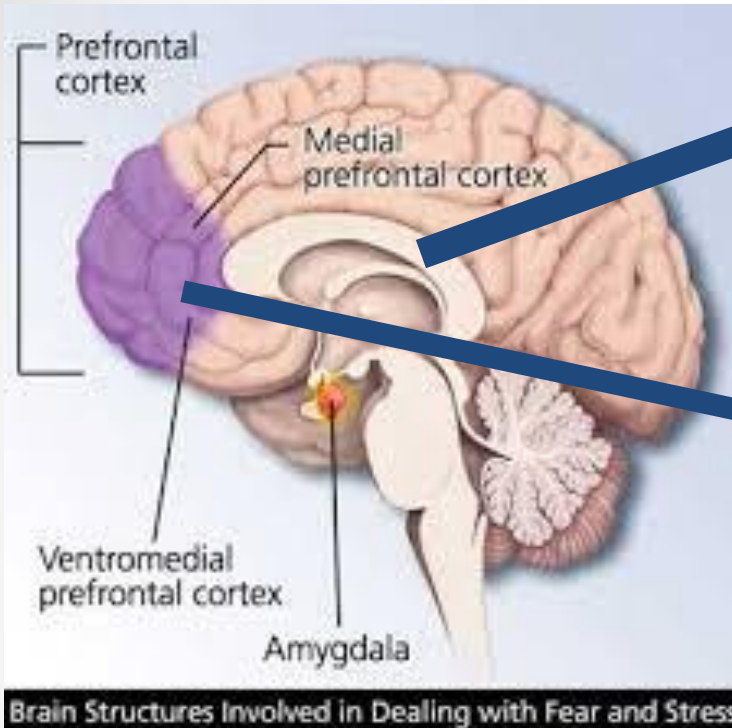
**Limbic Brain**  
**Emotional Mind**

**Reptilian Brain**  
**Instinctive Mind**



**Možda nisi odgovoran/na za to kako se ponekad osjećaš – tako radi tvoj mozak.**

**NO**



**Samo si ti odgovoran/na za to što ćeš s tim činiti, kako se prema tome odnositi**

**Slobodna volja – odluka o promjeni fokusa**





# Mindfulness

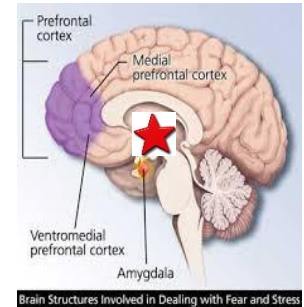
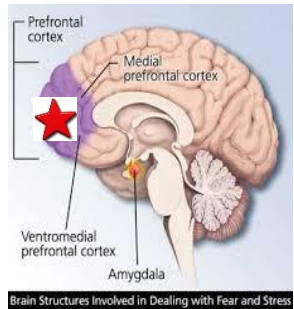
**Usredotočena svjesnost**  
**Pomnost Sabranost**

- Svjesno - namjerno obraćanje pažnje
- na sadašnje iskustvo (osjete, misli, emocije, svakodnevne aktivnosti )
- bez prosuđivanja – znatiželjno i suosjećajno istraživanje i priznavanje iskustva takvog kakvo jest

**Mentalni trening koji mijenja mozak**

# KOMUNIKACIJA

**Razmjena  
obrađenih informacija –  
verbalno i neverbalno**

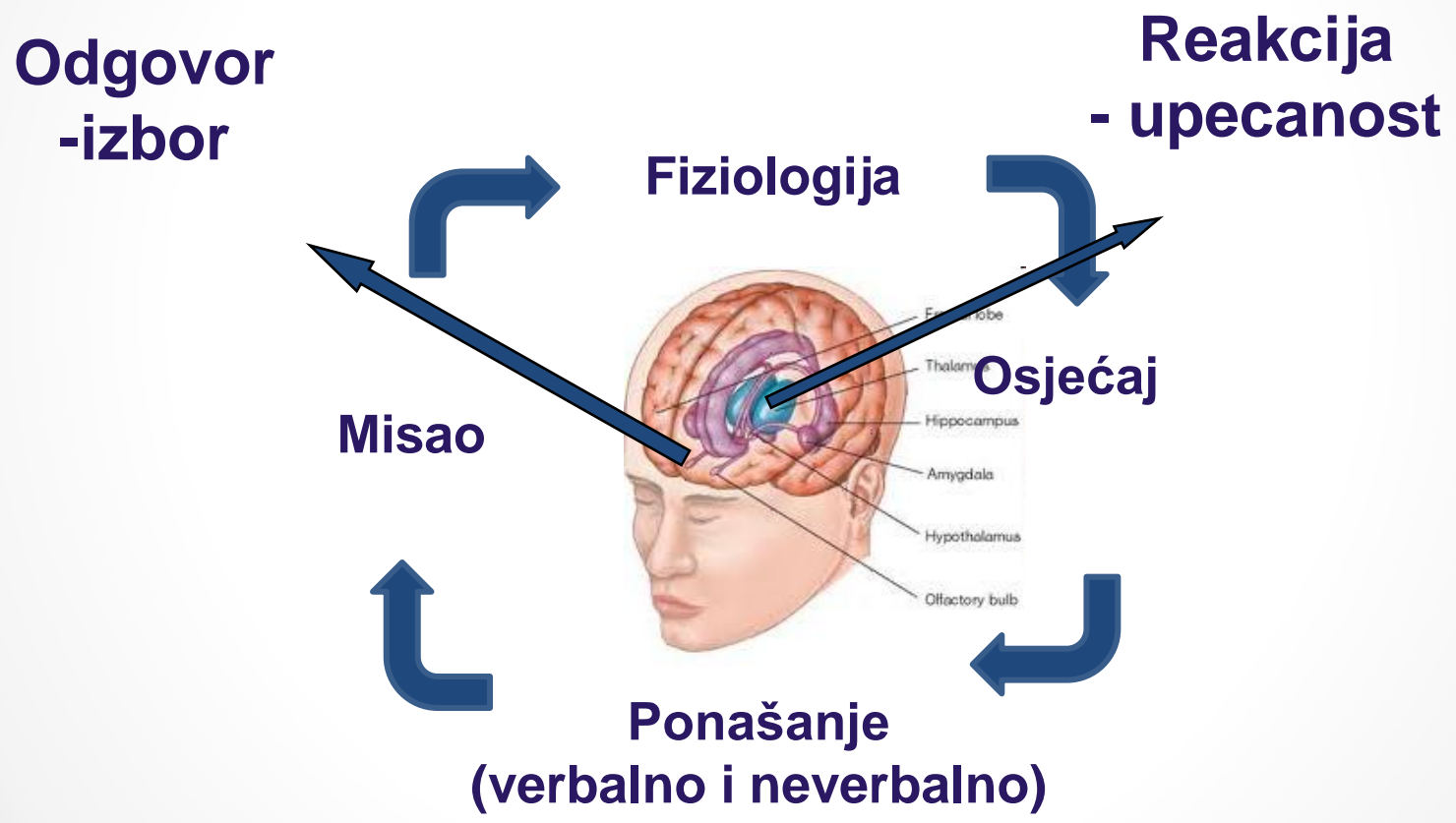


**SITUACIJA  
TUMAČENJE  
(Dez)Orijentacija?**





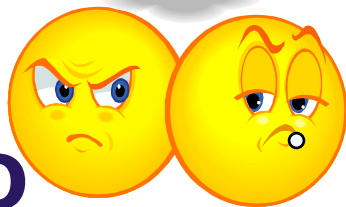
# Izazovna komunikacijska situacija





# Kako mogu komunicirati?

## AGRESIVNO



Ja sam OK  
Ti nisi OK

Naređujem – vrijeđam

SUKOB

## PASIVNO



Ja nisam OK  
Ti si OK

Šutim – bojim se

POPUŠTANJE

# **Asertivno suprotstavljavanje se uči!**



**Nastojiš razumjeti – ne opravdati!**



**Suprotstavljaš se  
ponašanju!  
NE vrijeđanje !  
NE prijatnja!  
Iskažeš što misliš i  
osjećaš!**



**POZITIVAN PRIJEDLOG!**

**Svatko odgovara za svoje ponašanje!**

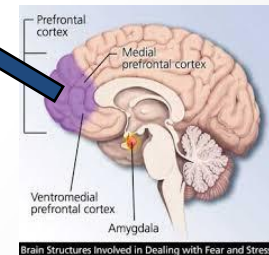
# Što učiniti?

**Promijeniti  
svoje  
tumačenje  
situacije?**



**Promijeniti  
situaciju?**

**TRENING!**





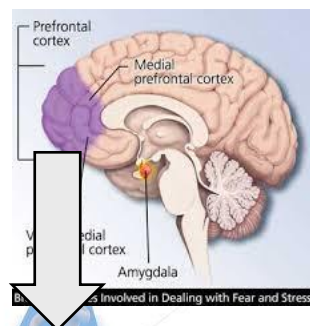
# A kad te kritiziraju...

**Poslušaj do kraja**



**Osvijesti!**

**Ponovi:** *Ako sam dobro razumio/jela ...*



**Primi kao izvor učenja!**

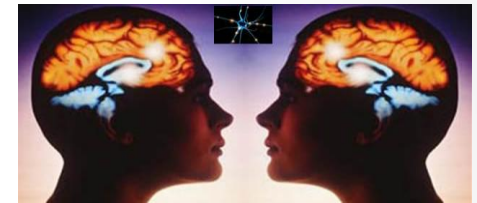
**shutterstock**  
**Odluči**  
www.shutterstock.com · 46353502

**Suprotstavi se asertivno!**

# Rezimirajmo ...



## Životne vještine

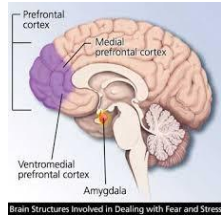


- **Upravljanje emocijama**
- **Asertivno komuniciranje**

**se uče/treniraju**

**Neuroplastičnost:  
Vještina postaje osobina!**





**Hvala na pozornosti!**

**[magdalena.zivkovic@gmail.com](mailto:magdalena.zivkovic@gmail.com)**