



## 15. Tjedan psihologije u Gradskoj knjižnici Požega

Srijeda, 16. 2. u 18 sati RADIONICA – ONLINE I UŽIVO

<https://us02web.zoom.us/j/83978311368?pwd=bnJ6YnpEd2pZM3ZJeHVHaFR3cHV3QT09>

Meeting ID: 839 7831 1368 Passcode: Tjedanpsih

Magdalena Živković, psihologinja i učiteljica pune svjesnosti

### **Mindfulness – puna svjesnost**

Općeprihvaćen i potvrđen mentalni trening za jačanje psihološke otpornosti

Puna svjesnost u knjigama na hrvatskom iz naše knjižnice.

Na radionici ćete saznati što je mindfulness – puna svjesnost i zbog čega je tako široko prihvaćen u svim sferama rada s ljudima. Temu ćemo vam približiti kroz priču, pokojnu vježbu i knjige dostupne u našoj knjižnici.

Punu svjesnost ćete moći kroz vježbe iskusiti i u

**Odjecima tjedna psihologije** u 4 online jednosatne radionice pod zajedničkim naslovom

**Puna svjesnost tijela, misli, emocija i komunikacije** na istom ZOOM linku

<https://us02web.zoom.us/j/83978311368?pwd=bnJ6YnpEd2pZM3ZJeHVHaFR3cHV3QT09>

Meeting ID: 839 7831 1368 Passcode: Tjedanpsih

u **19 sati** sljedeće dane:

utorak **22.2.**

petak **25.2.**

utorak **1.3.**

petak **4.3.**

O voditeljici:

Magdalena Živković, psihologinja koja desetljećima radi s ljudima i još joj nije dosadilo.

Velika je zagovornica cjeloživotnog učenja i fascinirana ljudskim umom. Prakticira i

podučava punu svjesnost – mindfulness posljednjih 12 godina i želja joj je da u njezinu radu

ljudi pronalaze smisao i vrijednosti koje mogu prenijeti u svoju svakodnevicu.