



Centar za edukaciju, savjetovanje  
i humanitarno djelovanje



# *Zadovoljan pojedinac – zadovoljno društvo*

*Budite zadovoljna kap i  
širite krugove zadovoljstva dalje...*

[www.krugovi.hr](http://www.krugovi.hr)



## SADRŽAJ

<b>1. Uvod</b> .....	4
<b>2. Stručni tim Centra Krugovi</b> .....	5
<b>3. Rad s nacionalnim volonterima</b> .....	7
<b>4. Rad s volonterima <i>Europskih snaga solidarnosti</i></b> .....	8
4.1. Priprema nacionalnih volontera za međunarodne volonterske projekte .....	9
4.2. Zapošljavanje u sklopu programa <i>Europske snage solidarnosti</i> .....	9
<b>5. Edukacije</b> .....	10
5.1. Uvod u rad s ranjivim skupinama .....	10
5.2. Uvod u tele care savjetodavnu podršku .....	11
5.3. Uvod u rad s djecom .....	12
5.4. Upravljanje projektima u organizacijama civilnog društva .....	13
<b>6. Radionice</b> .....	14
6.1. Brzo čitanje i učenje pomoću mentalnih mapa .....	14
6.2. „Meke“ vještine .....	15
6.3. Povezivalica .....	16
6.4. Human library .....	17
<b>7. Centar za psihoterapiju i savjetovanja</b> .....	18
<b>8. Supervizije volontera</b> .....	19
<b>9. Medijacija</b> .....	20
<b>10. Coaching</b> .....	21
<b>11. Mindfulness</b> .....	22
<b>12. Riječima volontera</b> .....	23

## 1. UVOD

*„Gradite svoje snove, inače će vas netko unajmiti da gradite njihove.“*

– Farah Gray

*Krugovi* su organizacija koja se bavi osobnim i profesionalnim razvojem pojedinaca kroz psihoterapiju edukacije, humanitarno djelovanje, volonterstvo i aktivnu participaciju. Ideja nastanka *Krugova* iznjedrila se iz pretpostavke da u svakome od nas leži prekrasan i jedinstven potencijal, koji kada biva otkriven – cvjeta, raste i širi se poput kapljice koja dodirujući površinu vode stvara koncentrične krugove na vodi.

Upravo ti krugovi smo mi, Vi i svaka druga osoba koja je primila brošuru u ruke. Cijeli život rastemo i razvijamo se težeći ostvarenju sreće i zadovoljstva, a sve s primarnim ciljem – da postanemo sretnije i zadovoljnije jedinke. **Samo zadovoljan pojedinac može širiti pozitivan utjecaj na druge.**

Ova brošura rezultat je usmjerenosti *Centra Krugovi* prema osobnom rastu i razvoju. U njoj je sadržano dugogodišnje iskustvo, rad i djelovanje, predani rad i suočavanje s nizom izazova kroz koje smo rasli, jačali, učili, stvarali.

*„Budite hrabri. Riskirajte. Ništa ne može zamijeniti iskustvo.“*

– Paulo Coelho

Djelujući zajedno usmjereni na izgradnju *Krugova*, potičući i kreirajući promjene u zajednici kako bi pružili podršku i pomoć ponajviše marginaliziranim skupinama, stasali smo u današnje *Krugove*. Putovanje s *Krugovima* odrazilo se na svakome od nas. Naši korisnici, djeca, mladi, volonteri, stariji i nemoćni, maligno oboljeli, roditelji i odrasli, pomogli su nam da otkrivamo sebe, da rastemo kao ljudi sposobni davati i primati ljubav i zahvalnost.

*„Kad nisam imao što izgubiti, imao sam sve. Kad sam prestao biti tko sam, našao sam se.“*

– Paulo Coelho

Vjerujem da ste do sada već shvatili našu temelju ideju – da je proces rada na sebi te učenja o sebi i drugima neraskidiv krug, koji nas čini povezanim i solidarnim.

Svatko od nas ima odgovornost prema drugima i odgovornost prema sebi i svom životu – zalijevati ono najljepše u nama te dopustiti da cvjeta i uveseljava nas. Želimo da Vas ova brošura razveseli, informira, inspirira i potakne na promjenu. Baš kao što smo se i mi osjećali dok smo je stvarali.

*„Živi ovdje. Suoči se s onim što je sada prisutno, radije nego s onime što je odsutno.“*

– Claudio Naranjo

Tihana Pandl, voditeljica programa i projekata

## 2. STRUČNI TIM CENTRA KRUGOVI



**Ivana Grabar**

*prof. pedagogije*

Europski certificirana  
psihoterapeutkinja

---

Individualna, bračna i seksualna terapija  
Imago dijalog  
Art terapija  
Konstelacije

E-mail: [ivana.grabar@krugovi.hr](mailto:ivana.grabar@krugovi.hr)



**Antonija Pleša**

*dipl. kriminalistica*

savjetnica integrativne gestalt  
socioterapije

---

Urednica portala *Vrata zdravlja* i  
*Praktičan život*  
Medijacija

E-mail: [antonija.plesa@krugovi.hr](mailto:antonija.plesa@krugovi.hr)



**Jelena Draženović**

*samostalna knjigovotkinja*

voditeljica ljudskih  
potencijala

---

Voditeljica programa *Djeca za 5*  
Upravljanje financijama u projektima

E-mail: [jelena.drazenovic@krugovi.hr](mailto:jelena.drazenovic@krugovi.hr)



**Tihana Pandl**

*mag.soc., univ.bacc.kom.*

voditeljica HR- a i supervizorica mladih

---

Coaching  
Upravljanje projektima u OCD

E-mail: [tihana.pandl@krugovi.hr](mailto:tihana.pandl@krugovi.hr)



**Ramona Rafajec**

*univ.bacc.sociologije*

supervizorica i mentorica u  
radu s mladima

---

Mindfulness  
Upravljanje projektima u OCD

E-mail: [ramona.rafajec@krugovi.hr](mailto:ramona.rafajec@krugovi.hr)



**Svjetlana Banožić**

*menadžment volontera*

administratorica

---

Voditeljica humanitarnog djelovanja  
Voditeljica Donacijskog centra

E-mail: [svjetlana.banozic@krugovi.hr](mailto:svjetlana.banozic@krugovi.hr)



## **Lora Pivac**

*apsolventica pedagogije*

u edukaciji integrativne psihoterapije

---

Radionice za djecu  
Savjetovanja  
Povezivalica

E-mail: [lora.pivac@krugovi.hr](mailto:lora.pivac@krugovi.hr)



## **Lucija Hajduković**

*mag. pedagogije*

u edukaciji realitetne terapije i teorije izbora

---

Savjetodavni rad s mladima i starijima  
Povezivalica  
Mentalne mape i Soft skills  
Supervizija volontera

E-mail: [lucija.hajdukovic@krugovi.hr](mailto:lucija.hajdukovic@krugovi.hr)



## **Lidija Kramar**

*mag. soc. pol.*

u edukaciji iz transakcijske analize

---

Savjetodavni rad s mladima i starijima  
Povezivalica  
Edukacija i supervizija volontera

E-mail: [lidija.kramar@krugovi.hr](mailto:lidija.kramar@krugovi.hr)



## **Nataša Popović**

*studij međunarodnih odnosa*

studij filologije

---

Human library  
Povezivalica

E-mail: [natasa.popovic@krugovi.hr](mailto:natasa.popovic@krugovi.hr)

### 3. RAD S NACIONALNIM VOLONTERIMA

*Centar Krugovi* ima razvijenu mrežu volontera od 2011. godine, te na godišnjoj razini uključuje minimalno 60 volontera u svoj rad. U našoj organizaciji moguće je:

- **volontiranje s djecom** – pomoć u učenju, čuvanje djece, pomoć u izvođenju radionica u školama, pomoć u organizaciji manifestacija
- **volontiranje s mladima** – osobna podrška ESS volonterima, pomoć u učenju hrvatskog jezika za ESS volontere, pomoć u izvođenju radionica, pomoć u organizaciji manifestacija
- **volontiranje sa starijima, nemoćnima i socijalno ugroženima** – kućne posjete, prijevoz uz pratnju, donošenje lijekova i namirnica, šetnja, razgovor, čitanje

Volonterima po završetku volontiranja izdajemo:

- potvrdu o volontiranju
- potvrdu o stečenim kompetencijama kroz volontiranje
- potvrdu o završenoj edukaciji (za rad s djecom / s ranjivim skupinama)

Također upisujemo sate u **volontersku knjižicu** i organiziramo **sastanke podrške (superviziju)** za volontere u radu s djecom i u radu s ranjivim skupinama.

*„Ne trebaš hodati po vodi,  
ne trebaš biti bolji/bolja od drugih,  
nemaš ništa više od onog što svi ostali imaju  
ali ono što čini razliku,  
djela su kojima kod drugih  
ostavljaš svoj trag...”  
– Nepoznati autor*



Ako ste zainteresirani za volontiranje u Centru Krugovi, obratite se na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

## 4. RAD S VOLONTERIMA EUROPSKIH SNAGA SOLIDARNOSTI

*Centar Krugovi* provodi dugoročne individualne volonterske projekte u sklopu EVS i ESS programa. Od 2017.-2020. godine, sljedeći projekti su sufinancirani iz *Europske unije* i odobreni od strane *Agencije za mobilnost i programe EU*:

- *Budi humanist – podrška u životu ranjivih osoba*
- *Učini pravu stvar s pravom svrhom*
- *Nemoguće je često ono što nije pokušano*
- *Uključen pojedinac stvara zadovoljno društvo*
- *Krugovi promjene*



Kao što imena projekata kažu, svi volonteri okupljali su se oko glavnog cilja – *kroz osobni razvoj i otkrivanje vlastitih snaga i potencijala pridonijeti razvoju lokalne zajednice i njenih stanovnika, a posebno onih najugroženijih* – starijih, nemoćnih, maligno oboljelih, socijalno ugroženih, djece i mladih.

Od 2017. godine ugostili smo ukupno 23 volontera iz: *Rumunjske, Francuske, Poljske, Španjolske, Turske, Italije, Portugala, Grčke, Bosne i Hercegovina, Hrvatske i Ukrajine*, u partnerstvu s organizacijama iz navedenih zemalja.



Volonteri su uključeni u:

- **humanitarni rad** na humanitarnim štandovima i unutar Donacijskog centra, u svrhu sakupljanja donacija za maligno oboljele osobe
- **psihosocijalnu podršku ranjivim skupinama** (starijima, nemoćnima i socijalno ugroženima)
- **uređivanje i održavanje društvenih mreža i web stranica *Krugova***
- **rad na projektima i podršku u izvođenju radionica** (za djecu, mlade i odrasle)
- **osmišljavanje i provedbu osobnih projekata**

*Nemoguće je često ono što nije pokušano.*



## 4.1. Priprema nacionalnih volontera za međunarodne volonterske projekte

Unutar programa *Europskih snaga solidarnosti*, osim što ugošćujemo nacionalne i međunarodne volontere u Hrvatskoj, također **pripremamo i osposobljavamo nacionalne volontere za međunarodna volontiranja**. Pomažemo im u pripremi dokumenata i putnih karata, ugovaranja zdravstvenog osiguranja, upoznajemo ih s osnovnim načelima programa *Europskih snaga solidarnosti*, s projektom na koji su se prijavili, organizacijom koja će ih ugostiti i državom u koju odlaze na kratkoročno ili dugoročno volontiranje, pratimo ih i podržavamo tijekom i nakon volontiranja.

## 4.2. Zapošljavanje u sklopu programa Europske snage solidarnosti

Osim volontiranja, u sklopu ESS programa **omogućavamo zapošljavanje te stjecanje novih vještina i iskustava za 2 mlade osobe** unutar Centra Krugovi, **sukladno nacionalnim zakonima i regulativama ESS programa**, zadovoljavajući pritom potrebe lokalne zajednice te jačanje kapaciteta *Centra Krugovi*. Istovremeno potičemo uključivanje i zapošljavanje osoba smanjenih mogućnosti.

Zaposlenicima su osigurane pripremne aktivnosti, edukacije i treninzi za rad, popratno mentorstvo i supervizija, te podrška nakon završetka projekta.

U 2020. godini proveli smo prvi projekt zaposlenja *Ne čekaj pravu priliku – stvori je!*



Ako želite postati volonter *Europskih snaga solidarnosti*, slobodno nas kontaktirajte na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

Više možete doznati na mrežnoj stranici: [www.voluntary-circles.com](http://www.voluntary-circles.com)

## 5. EDUKACIJE

### 5.1. Uvod u rad s ranjivim skupinama

Edukacija volontera prethodi organiziranom pružanju psihosocijalne podrške ranjivim skupinama – starijim, nemoćnim i maligno oboljelim osobama.

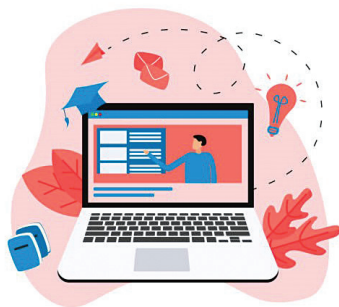
*„Obrazovanje je najmoćnije oružje koje možete upotrijebiti da promijenite svijet.“  
– Nelson Mandela*

Volonteri kroz edukaciju dobivaju jasniju sliku o tome što se očekuje od njih u volonterskom radu, upoznaju se s metodama rada i profilom korisnika te uče kako se pravilno postaviti i kako reagirati na moguće izazove. Cilj je pripremiti volontere za direktan rad s korisnicima, odnosno osnažiti njihove volonterske kapacitete i osigurati kvalitetan rad sa svrhom pružanja sveobuhvatne i primjerene podrške našim korisnicima.

*„Ako čovjeku date ribu nahranit ćete ga za jedan dan,  
ako ga naučite loviti ribu, nahranit ćete ga za cijeli život.“  
– Kineska poslovnica*

Stečena znanja i vještine pomažu volonterima da bolje razumiju svoju ulogu i zadaće, da se osjećaju sigurnije i spremnije za rad i druženje s ranjivim skupinama.

Zakupom online platforme omogućili smo pojedinačan i neograničen pristup edukaciji. **Edukacija je besplatna i volonteri dobivaju certifikat**, potvrdu o završenoj edukaciji.



Ako ste zainteresirani za edukaciju i volonterski rad s ranjivim skupinama, obratite se na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

*Nemoguće je često ono što nije pokušano.*

## 5.2. Uvod u tele care savjetodavnu podršku

Pružanje telefonske savjetodavne podrške ranjivim skupinama je važna izvaninstitucionalna usluga koja **jača mentalno zdravlje**. Naša *Tele care* usluga je namijenjena starijim i nemoćnim osobama, maligno oboljelima te socijalno ugroženim osobama.

*„Jedna od najvažnijih stvari koju možete učiniti na ovoj zemlji je dati ljudima do znanja da nisu sami.“*

– Shannon L. Alder

U okolnostima nemogućnosti ili ograničenosti u ostvarivanju osobnog kontakta licem u lice, telefonsko savjetovanje pridonosi podizanju osjećaja zadovoljstva umanjujući često prisutne osjećaje usamljenosti. Korisnici koji su u redovitom kontaktu s osobom koja ih sluša i ohrabruje bez (pr)osuđivanja, preusmjeravaju tok misli prema pozitivnom i optimističnom, što povećava njihovo zadovoljstvo životom. Telefonskim razgovorima se tako smanjuje usamljenost te se preveniraju ili ublažavaju mentalne teškoće korisnika poput anksioznosti i depresije.

*„Ljubazne riječi mogu biti kratke i možda ih je lako izgovoriti, ali one odjekuju u beskonačnost.“*

– Majka Tereza

Povjerljiv odnos između savjetovatelja i korisnika, postiže se postavljanjem otvorenih pitanja koja su prilagođena potrebama korisnika. Aktivnim slušanjem, usmjeravanjem prema zdravijim obrascima razmišljanja i ponašanja te jačanjem pozitivne slike o sebi kod naših korisnika **pridonosimo povećanju njihova osjećaja zadovoljstva životom**.

*Tele care* se sastoji od individualnih razgovora u trajanju do jednog sata, pri čemu se iskrenim interesom za korisnika otvara prostor za druženje, rasterećivanje i osnaživanje. Osim **stručnjaka** iz *Krugova*, u *Tele care* rad se uključuju i **volonteri** koji prolaze kroz edukaciju za rad s ranjivim skupinama.



Ako ste zainteresirani za rad s ranjivim skupinama kroz tele care podršku, obratite se na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

### 5.3. Uvod u rad s djecom

Rad s djecom je kompleksan i slojevit te zahtijeva aktivan angažman, punu koncentraciju te puno strpljenja i razumijevanja. **Dijete je biće za sebe sa svojim mislima, osjećajima i stavovima** što se mijenja kako se i samo dijete mijenja. Međutim, ta promjenjivost ne znači da je dijete prazna ploča u koju se treba „ulijevati znanje“. Naprotiv, to znači da **dijete ima različite potencijale u različitim trenucima u vremenu te se ti potencijali trebaju vrednovati i poštovati**. Danas znamo da je dijete biće za sebe, da je djetinjstvo životno razdoblje koje ima svoju vlastitu vrijednost, a ne samo kao „priprema za odraslost“. Stoga je važno izdvojiti vrijeme i druge resurse za dijete/djecu i s posebnom pažnjom njegovati i usmjeravati njihove odgojno-obrazovne potencijale.



U *Centru Krugovi* nudimo sljedeće usluge:

- **čuvanje djece** čiji roditelji sudjeluju na nekoj od naših radionica – čuvanje i priprema odgojno-obrazovnog sadržaja za vrtićki uzrast djece
- **pedagoška pomoć u učenju** u sklopu projektnih aktivnosti – uključuje pripremu i edukaciju volontera za specifičan rad s djecom koja imaju različite potrebe, mogućnosti i sposobnosti koje uključuje:
  - **pedagoška procjena djeteta** – prihvaćajući trenutno stanje i pripremati odgojno-obrazovni sadržaj s ciljem iskorištavanja svih potencijala
  - **pedagoško slušanje djeteta** – uključuje tehnike poput medijacije, aktivnog slušanja, vježbanja asertivne komunikacije i promoviranje nenasilja u svim aspektima života
  - **pedagoško razumijevanje djeteta** – primjena učenja baziranog na empatiji te poticanje razvoja emocionalne inteligencije djeteta
- **pedagoško savjetovanje djece** – savjetovanje prilagođeno uzrastu djeteta s fokusom na probleme koji su proizašli ili su vezani uz odgoj i obrazovanje

*„Dijete ima pravo da ga se razumije i da razvije svoje potencijale,  
dijete ima pravo na povjerenje u odrasle kao i na povjerenje od odraslih te napokon,  
pravo na takvu podršku odraslih koja će mu omogućiti  
razvoj vlastitih strategija mišljenja i djelovanja,  
a ne puko prenošenje znanja i uvježbavanje vještina.“*

*– Loris Malaguzzi*

Ako ste zainteresirani za aktivnosti u radu s djecom, obratite se na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

## 5.4. Upravljanje projektima u Organizacijama civilnog društva

*Centar Krugovi* ima višegodišnje iskustvo u osmišljavanju, pisanju, provedbi i izvještavanju projekata i programa, na nacionalnoj i EU razini, te iskusan i stručan projektni tim.

Osmišljavamo i provodimo projekte za djecu, mlade, starije i nemoćne, socijalno ugrožene, obitelji i volontere.

2020. godine smo osmislili *online Edukaciju upravljanja projektima u organizacijama civilnog društva*, za mlade osobe koje se žele okušati u projektnom menadžmentu unutar udruga.

U ponudi su edukacije i radionice za mlade osobe i mlade, tek osnovane udruge, kao i za udruge koje se suočavaju s određenim poteškoćama u osmišljavanju, pisanju, provedbi i izvještavanju projekata.

Edukacije uključuju individualni i grupni rad, mentoriranje i konzultiranje, praćenje svih koraka prilikom osmišljavanja, prijave, provedbe i izvještavanja projekata / uključuju izradu protokola za pisanje projekata, akcijskih planova, izradu troškovnika, organizaciju ljudskih resursa te edukaciju o osnovnim vještinama i obrascima ponašanja projektnih voditelja.

*„Život ima dva pravila: Prvo pravilo – nikad ne odustajte.  
Drugo pravilo – uvijek se sjetite prvog pravila.“  
– Nepoznat autor*



Ako ste zainteresirani za edukacije vezane uz upravljanje projektima u organizacijama civilnog društva, obratite se na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

## 6. RADIONICE

### 6.1. Brzo čitanje i učenje pomoću mentalnih mapa

Kako radimo?

- individualne ili grupne radionice za
- osnovnoškolce i srednjoškolce
- uživo ili online
- usvajanje sadržaja pomoću metode mentalnih mapa
- određivanje tipa učenja
- pamćenje pomoću mnemotehnika
- povećavanje brzine čitanja uz čitanje s razumijevanjem
- 1-10 sati rada, po potrebi i dogovoru

*„Što čujem, to zaboravim.  
Što vidim, to zapamtim.  
Što učinim, to shvatim.“  
– Zen poslovice*

Što učimo?

- odvojiti bitan sadržaj od manje bitnoga, sažeti gradivo, usmeno i pismeno povezati sve važne činjenice uz predodžbu slike-mape
- olakšati pamćenje važnih podataka u bujici informacija
- kako nepoznato postaje poznato, a besmisleno smisljeno
- brzo čitati i riješiti učestale probleme s čitanjem
- povećati i razumjeti te memorirati pročitano

Edukaciju vode [stručnjaci za odgoj i obrazovanje](#).

Na kraju edukacije izdajemo [potvrdu](#) o polaženju iste.



Za više informacija i dogovor o početku radionice možete se javiti na: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

*Nemoguće je često ono što nije pokušano.*

## 6.2. „Meke“ vještine

Pod „mekim“ vještinama podrazumijevamo skup osobnih obilježja koje uključuju društvene vještine, komunikaciju (verbalnu i neverbalnu), osobne stavove i navike, optimizam i empatiju. To je ono što nazivamo „emocionalnom inteligencijom“. Razvoj „mekih“ vještina može Vašoj karijeri pružiti put u željenom smjeru.



*„Uspjeh podrazumijeva neuobičajeno dobro obavljanje uobičajenih životnih zadataka.“*

– Nepoznat autor

Centar Krugovi pomaže u razvoju „mekih“ vještina organizacijom sljedećih individualnih ili grupnih radionica (uživo ili *online*):

- **Komunikacijske i prezentacijske vještine** (verbalne, neverbalne, aktivno slušanje, asertivnost)
- **Organizacijske vještine** (upravljanje i organizacija vremena i zadataka, postavljanje ciljeva, donošenje odluka)
- **Izrada životopisa i motivacijskog pisma** te priprema za uspješan razgovor za posao



*„Bez obzira koliko si dobar, uvijek možeš postati bolji, i to je uzbuđljiv dio.“*

– Tiger Woods

Za više informacija i dogovor o početku radionica možete se javiti na: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

### 6.3. Povezivalica

*Povezivalica* je interaktivna radionica kroz koju stručni voditelji na različite (kreativne) načine čine **predstavljanje i upoznavanje sudionika ugodnim i vrlo zabavnim**. Druženje i povezivanje odvija se korištenjem jednostavnih, dinamičnih i kreativnih metoda grupnog rada. Planirane aktivnosti smanjuju anksioznost te prikrivaju eventualan nedostatak socijalnih vještina sudionika.

*„Prijateljstvo je rođeno u trenutku kada jedna osoba kaže drugoj:  
Što? I ti isto? Mislio sam da samo ja...“*  
– Clive Staples Lewis

Ovaj oblik povezivanja osmišljen je sa svrhom borbe protiv usamljenosti koja poprima pandemijske razmjere. Kada nismo dovoljno socijalno uključeni, naša psiha postepeno počinje poboljšivati. Razgovor s drugima i boravak u društvu je nešto što je čovjeku potrebno kao i hrana, boravak u prirodi, tjelovježba...

*„Počinjem misliti da je ovaj svijet samo mjesto da naučimo  
da trebamo jedni druge više nego što želimo priznati.“*  
– Richelle E. Goodrich

*Povezivalica* je prilagođena raznim dobnim skupinama na način da povezuje osobe slične dobi. Cilj je dobar provod i druženje sudionika te stvaranje puta do novih odnosa, prijateljskih ili ljubavnih.

*„Hodati s prijateljem u mraku je bolje  
nego hodati sam po svjetlu.“*  
– Helen Keller

Radionica se sastoji od nekoliko zanimljivih grupnih aktivnosti. Nakon *Povezivalice*, voditelji prosljeđuju kontakte osoba koje su se s time složile. Maksimalan broj sudionika je 12, no moguće je prijaviti se ponovo, svaki put se mogu upoznati neki novi ljudi.



Ako ste zainteresirani za sudjelovanje u *Povezivalici*, obratite se na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

*Nemoguće je često ono što nije pokušano.*



## 6.4. Human library (Živa knjižnica)

Kao i svaka druga knjižnica, *Živa knjižnica* funkcioniра po principu iznajmljivanja knjiga, ali ovoga puta „knjige“ su živi ljudi. Sudionici pričaju svoje priče odgovarajući na pitanja osobe s kojom su trenutno u kontaktu s mogućnošću odabira te osobe prema „katalogu“ kojeg dobiju unaprijed.

*„Predrasude su teret koji zbunjuje prošlost, prijete budućnosti i čini sadašnjost nedostupnom.“*  
– Maya Angelou

*Živa knjižnica* je poznata metoda u kontekstu ljudskih prava, ali nedovoljno korištena na našim prostorima. Ona je prije svega sredstvo za poticanje ravnopravnosti, preispitivanje predrasuda i borbu protiv diskriminacije.

Kroz ovu metodu, povežemo različite skupine ljudi i dajemo priliku da kroz razgovor upoznaju njih (svoju knjigu) i njihov način života.

Ova tehnika omogućava direktno upoznavanje druge osobe što dovodi do bržeg razbijanja predrasuda i stereotipa kao i do značajnih promjena u poimanju i ponašanju.

*„U praksi tolerancije, vaš neprijatelj je vaš najbolji učitelj.“*  
– Dalaj Lama

Ova aktivnost u *Centru Krugovi* nudi edukaciju o raznolikosti, jednakosti i inkluziji za sve koji žele razviti toleranciju te doprinijeti suzbijanju diskriminacije u društvu.



*„Ne može se promijeniti sve što je suočeno,  
ali ništa se ne može promijeniti dok se ne suoči.“*  
– James Baldwin

Ako ste zainteresirani za edukaciju i provedbu *Žive knjižnice* u Vašim organizacijama, obratite se na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

## 7. CENTAR ZA PSIHOTERAPIJU I SAVJETOVANJE



### Centar za psihoterapiju i savjetovanje

Unutar *Krugova* nalazi se *Centar za psihoterapiju i savjetovanje*.

**Savjetovanje** je kraći proces usredotočen na ponašanje ili problem koji klijent nosi.

**Psihoterapija** je dulji vremenski proces u kojem istražujemo korijene nekih obrazaca te pomažemo da se uspostave novi, učinkovitiji te se prati životni proces klijenta na široj i dubljoj razini, a ne samo u specifičnom dijelu koji ga opterećuje.

Psihoterapija je **proces povezivanja sa samim sobom**. To je proces u kojem pronalazimo sabotirajuće obrasce ponašanja, postajemo ih svjesni i time započinje promjena. Promjena se nastavlja kroz saznavanje koliko su stari ti obrasci, kada su nastali i zašto, čemu su nam služili i što smo njima postizali. Kroz psihoterapiju otkrivamo mogućnost da ne moramo više slijediti te obrasce već ih možemo, kroz terapijske tehnike, zaobići i krenuti putem novih, učinkovitijih obrazaca ponašanja koji će nas dovesti do veće kvalitete života i boljih odluka.

#### Vrste terapija koje nudimo su:

- osobna
- partnerska
- seksualna
- art
- grupna



Ako se odlučite za savjetovanje i/ili psihoterapiju, obratite se na e-mail: [psihoterapijaisavjetovanje@gmail.com](mailto:psihoterapijaisavjetovanje@gmail.com)

Više možete saznati na mrežnoj stranici: [www.ivanagrabar.com](http://www.ivanagrabar.com)

*Nemoguće je često ono što nije pokušano.*

## 8. SUPERVIZIJA VOLONTERA

*Supervizija* je vođeni razgovor stručnjaka i grupe volontera, prilika za **razmjenu volonterskih iskustava** s ciljem **učenja i osnaživanja** volonterskih kapaciteta i **motivacije** za volontiranje. Isto tako, to je prilika za **rasterećenje i podršku** u volonterskom radu. Namijenjena je i **osobnom razvoju** volontera te **unapređenju profesionalnih vještina** s obzirom na zadatke u kontekstu organizacije u kojoj djeluju.

*„Ne treba nam uvijek savjet.  
Ponekad je potrebna samo ruka za podršku,  
rame za plakanje, uho za slušanje i duša koja razumije.”*  
– Nepoznat autor



Svrha *supervizije* je **povezivanje**, **učenje**, **bolje razumijevanje sebe i drugih**,  **smanjivanje frustracije**, **prevencija izgaranja** i **povećanje zadovoljstva**.

Kroz *superviziju* volonteri dobivaju podršku pri reflektiranju i donošenju aktualnih profesionalnih odluka, podršku u izazovnim volonterskim situacijama. Također, vodi ih se u procesu pojašnjavanja i procesuiranja zadataka, funkcija i uloga, nudi im se pomoć u nošenju s procesima promjena te inovativna rješenja.

*„Ne možeš prihvatiti dar ukoliko ne otvoriš dlanove,  
ne možeš biti zagrljen ukoliko ne raširiš ruke  
niti možeš stići ka cilju ukoliko ne pružiš korak...”*  
– Nepoznat autor



Ukoliko se odlučite volontirati u našoj organizaciji, imat ćete mogućnost sudjelovanja u *supervizijama*. Ako želite da superviziramo Vaše volontere, javite se na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

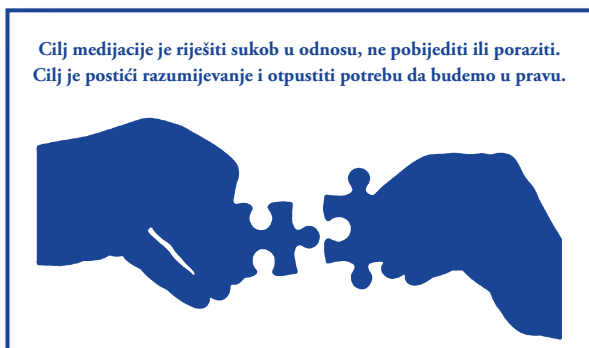
## 9. MEDIJACIJA

*Medijacija* je **pregovaranje uz pomoć medijatora** – treće nepristrane osobe od povjerenja. Strane u medijaciji uz pomoć medijatora pronalaze vlastito rješenje sukoba ili spora.

To je dobrovoljan, povjerljiv i privatn postupak. Premda strukturiran, postupak medijacije izrazito je fleksibilan. Nema strogih procedura i formi, brz je i učinkovit alat za rješavanje sporova. *Medijacija je alternativa neuspjelim pregovorima.*

Brzina, učinkovitost, humanost te usmjerenost na budućnost odnosa najvažniji su benefiti medijacije.

Izravna komunikacija i uspostava suradnje stranaka temeljni je pristup u medijaciji i osnova za postizanje rješenja. Provodi se usmjerenom komunikacijom (najviše kroz razgovor i aktivno slušanje) uz stručno vodstvo medijatora.



**Cilj medijacije je riješiti sukob u odnosu, ne pobijediti ili poraziti.  
Cilj je postići razumijevanje i otpustiti potrebu da budemo u pravu.**

Ako ste zainteresirani za edukacije, radionice ili konkretan postupak medijacije obratite se na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

## 10. COACHING

*Coaching* je povjerljiv odnos koji se provodi između coacha i klijenta, kako bi u klijentu **probudio** vjeru u sebe, izvukao na površinu vještine, znanja i umijeća koja će mu koristiti pri suočavanju s izazovima.

Namijenjen je svima koji žele raditi na sebi, koji imaju osobnih izazova u postizanju ciljeva, komunikaciji ili osobnom zadovoljstvu.

Coach je osoba koja ne daje savjete, nego pitanjima i raznim tehnikama uvida, olakšava klijentu identificirati ciljeve, ojačati samopouzdanje i asertivnost te sagledati situaciju iz drugih perspektiva. Na ovaj način coach je u ulozi „povjerljivog i uvažavajućeg prijatelja“ koji klijentu pomaže da lakše dođe do osobnih i profesionalnih resursa koji već postoje u njemu, usmjeri ih u rješavanje izazova i na taj način postigne zadovoljstvo, uspjeh i životni balans.

*„Coach je osoba kojoj možete vjerovati i koja može usmjeriti vašu pažnju s problema na rješenja – jer vi ste puno više nego što mislite da jeste...“*

*– J. Overdorf, NLP trener i coach*

Produkt *coachinga* i predmet rada ste upravo Vi – koji uz pomoć svojih vlastitih snaga postizete promjenu.

*„Coaching je otkrivanje osobnih potencijala i maksimiziranje njihovog učinka.*

*To je pomaganje prije nego učenje.“*

*– Tim Gallwey*



Coaching proces sastoji se od individualnih susreta u trajanju od jednog do dva sata, u kojima se postavljanjem pitanja, embodied tehnikama i ostalim *coaching* tehnikama dobivaju nove perspektive u postizanju željenog osobnog i profesionalnog cilja.

Ako ste zainteresirani za rad na sebi ili u Vašem timu tehnikom *coachinga*, obratite se na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

## 11. MINDFULNESS

*Mindfulness* je umijeće življenja u sadašnjem trenutku, umijeće življenja u skladu sa sobom, umijeće kreiranja vlastitog života.

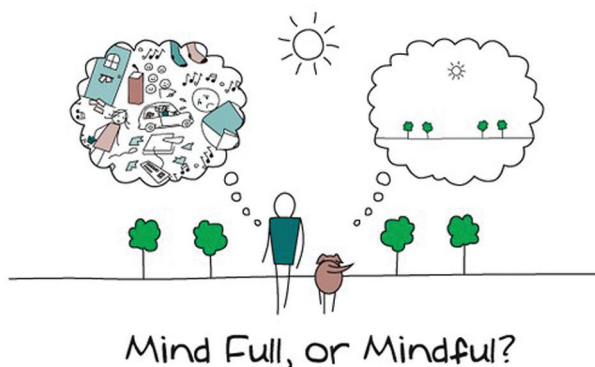
**\*biti u potpunosti uključen u ono što činiš ovdje i sada\***

U *Centru Krugovi* organiziramo individualne i grupne *Mindfulness* radionice iz područja osobnog i profesionalnog razvoja (za mlade, za osobe koje rade s mladima, za udruge).

Unutar **osobnog razvoja**, *Mindfulness* tehnike pomažu u poboljšanju kvalitete života, podizanju razine osobne energije, razvoju kreativnosti, stvaranju zdravih i produktivnih navika, postavljanju svjesnih autentičnih ciljeva, otpuštanju unutarnjih kočnica koje blokiraju željenu promjenu, daju nam osjećaj mira i samopouzdanja.

Unutar **profesionalnog razvoja**, *Mindfulness* tehnike pomažu u razvijanju i jačanju učinkovitosti i produktivnosti, svjesnom postavljanju ciljeva, razvoju kreativnosti, doprinose boljoj organizaciji vremena i radnih zadataka, daju nam osjećaj mira i samopouzdanja.

Radionice uključuju individualni i grupni rad, a **sastoje se od** uvoda u *Mindfulness*, praktičnih vježbi, radnih listova i individualnih procjena trenutnih stanja i aktualnih životnih područja. Radionice također uključuju vježbe samorefleksije, energizacije, evaluacije, disanja, vizualizacije, slobodnih pokreta tijela, kreativan rad, popratno mentorstvo i konzultacije.



Ako ste zainteresirani za *Mindfulness* radionice, obratite se na e-mail: [info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)

*Nemoguće je često ono što nije pokušano.*

## 12. RIJEČIMA VOLONTERA

---

*„Na program prakse u civilnom društvu kojeg provodi Inicijativa mladih za ljudska prava, prijavila sam se jer sam se tokom studiranja i volontiranja u različitim udrugama zainteresirala za rad u organizacijama civilnog društva te sam željela vidjeti kako to izgleda raditi u jednoj udruzi. S obzirom da udruge većinu svojih aktivnosti financiraju putem projekata, odabrala sam da je područje koje me najviše zanima upravo vođenje i pisanje projekata te upravljanje projektnim ciklusom. Tako sam dobila praksu u Centru Krugovi i ispostavilo se da sam baš imala sreće jer sam tamo upravo najviše naučila o onome što me najviše zanimalo i o čemu sam najviše željela naučiti.“* [Dora Š., program prakse u civilnom društvu](#)

---

*„Napredovala sam u prilagodljivosti, jasnoj komunikaciji, upravljanju projektima, razvoju drugih, emocionalnoj kontroli, pažnji prema detaljima, fleksibilnosti, rješavanju stresa, otvorenosti za učenje, proaktivnom razmišljanju i rješavanju problema. Postala sam usmjerenija na rezultate, samopouzdanija, organiziranija, inicijativnija...“* [Lucija H., ESS program zaposlenja](#)

---

*„Volontirajući sa starijim i nemoćnim osobama, razvio sam više poštovanja i svjesnosti o ranjivim skupinama društva i načinima na kojima im mogu pomoći.“* [Daniel B., ESS program volontiranja](#)

---

Ova publikacija nastala je na temelju dugogodišnjeg rada s volonterima, mladima, osobama koje su uključene u njihov rad i srodnim organizacijama, te sadrži materijale i usluge koje Centar Krugovi osmišljava i provodi unutar područja rada s mladima i s volonterima.

Sufinanciranje brošure omogućeno je kroz projekte „Krugovi promjene“ i „Ne čekaj pravu priliku – stvori je!“, u sklopu programa volontiranja i zaposlenja kroz Europske snage solidarnosti; odobrenih od Europske komisije te posredno od Agencije za mobilnost i programe Europske unije.

Agencija za mobilnost i programe Europske unije i Europska komisija ne mogu biti odgovorni za informacije sadržane u publikaciji. Sadržaj, stavovi i mišljenja izneseni u publikaciji su autorovi, tj. udruge Krugovi.



**EUROPSKE  
SNAGE  
SOLIDARNOSTI**



AGENCIJA ZA  
MOBILNOST I  
PROGRAME EU



[\*www.krugovi.hr\*](http://www.krugovi.hr)