

Prijave za drugi krug radionica **It Starts With You** su otvorene!

U sklopu projekta **It Starts With You** započinje novi krug predavanja! Do sada smo, uz magistru psihologije Laru Fiolić, istražili medijski detoks – Lijek za anksioznost. Otkrili smo načine na koje možemo staviti naš *online* život malo po strani i to vrijeme iskoristiti na korisniji način – bilo svjesnijim upravljanjem vremenom, razvojem zdravih navika ili usmjeravanjem fokusa na aktivnosti koje potiču osobni rast. U veljači vam donosimo novu temu za razmatranje.

Kako se nositi s velikim životnim promjenama?

Život je nepredvidiv, a velike promjene su neminovne – završetak fakulteta, promjena posla, selidba u novi grad ili jednostavno izlazak iz zone komfora. Iako su promjene često nužne i donose nove prilike, one u isto vrijeme mogu izazvati stres, nesigurnost i osjećaj gubitka kontrole.

Na ovom predavanju, koja će se održati **28. veljače u 18:30 na Fakultetu elektrotehnike i računarstva. Andrijana Dominis**, psiholog i psihoterapeut u Gimnaziji Gospić, podijelit će s nama kako psihološki procesuiramo promjene te kako se možemo bolje prilagoditi novim životnim okolnostima.

Ako želite naučiti više o tome kako se nositi s promjenama i izaći iz njih jači, prijavite se putem prijavnog **obrasca**.

Saznaj više!

Za informacije o nadolazećim radionicama u ožujku, pratite naše društvene mreže. Također, posjetite našu **web stranicu** kako biste istražili više blogova i projekata, a za najnovije obavijesti o radu Udruge zapratite nas na **Facebooku, Instagramu, LinkedInu, YouTubeu i TikToku** ili se pretplatite na naš **newsletter**.