



Kroz Smrdečac 7  
**021/786-245**  
[mentor.split@gmail.com](mailto:mentor.split@gmail.com)  
[www.mentor-split.hr](http://www.mentor-split.hr)  
 Facebook: Mentor Split

**Udruga Mentor, u suradnji  
 sa školama iz  
 Splita, Makarske i Tučepa,  
 provodi projekt ISKRA.**

**U sklopu  
 projekta organiziramo  
 cikluse radionica za  
 roditelje. Putem radionica  
 roditelji imaju priliku  
 razviti znanja i vještine  
 potrebne za kvalitetne  
 uzajamne obiteljske  
 odnose i nošenje sa  
 svakodnevnim stresnim  
 situacijama.**



### TEME RADIONICA:

1. UPRAVLJANJE VREMENOM – upoznavanje i razumijevanje koncepta potreba te tehnika upravljanja vremenom koje će omogućiti učinkovitije funkcioniranje u ulozi roditelja i zaposlenika/poslodavca.
2. VERBALNA I NEVERBALNA KOMUNIKACIJA – upoznavanje s osnovnim pojmovima, iskustveni doživljaj dvostrane komunikacije, osvještavanje značaja i prakticiranje neverbalne komunikacije u prenošenju poruke.
3. KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE – razvoj vještina aktivnog slušanja i asertivne komunikacije, samoprocjena vlastitog komunikacijskog stila.
4. PROFESIONALNI STRES I RODITELJSTVO – upoznavanje s vrstama i uzrocima stresa, reakcijama na stres i posljedicama stresa, razlikovanje umora, premorenosti i stresa.
5. TEHNIKE UPRAVLJANJA STRESOM – prepoznavanje stresora i osobnih znakova stresa, vještine upravljanja emocijama, uvježbavanje tehnika opuštanja i upravljanja stresom.
6. OSOBNE GRANICE I ODGOVORNOST – pristupi u razvijanju odgovornosti, kako prepoznati kada dajemo previše odgovornosti djetetu a kada ju oduzimamo, koja je razlika između granica, naredbi i kazni.

**Ciklusi od 6 radionica održavat će se u školama suradnicama na projektu i u prostoru udruge Mentor. Radionice će se održavati jednom tjedno, u poslijepodnevnim satima. Sudjelovanje je besplatno, a broj sudionika je ograničen.**

### PRIJAVNICA ZA SUDJELOVANJE U RADIONICAMA

IME I PREZIME	
DOB	
STRUČNA SPREMA/ZANIMANJE	
ADRESA	
KONTAKT TELEFON ILI MOBITEL	
E-MAIL	
MOTIVACIJA ZA SUDJELOVANJE	

Molimo Vas da ispunjenu prijavnicu dostavite razredniku Vašeg djeteta ili stručnoj službi škole.

Potpis sudionika

Hvala!