



newsletter

PREDSTAVLJAMO VAM PROGRAM

U rano jutro, na sunčan dan

U zelenom raju, sestre sam srela

Osećaj me preplavi iznenadan

Uz njih sam bila žena, nežna i smela

Uz zvuke šume, našla sam mir

Osetila snagu, polet i slobodu

Kao da sam upala u emotivni vir

A izašla čista, sveža, otresla mutnu vodu

Sklonište za Liderke

Prvi stihovi pesme jedne od učesnica „Skloništa za liderke“ na najbolji način oslikavaju atmosferu, povezanost i osećanja koja su dominirala tokom trodnevnog programa.

Naše prvo „Sklonište za liderke“ organizovali smo od 22. do 24. septembra 2017. godine na imanju **Fruškogorska Lugarnica**, u neposrednoj blizini manastira Mala Remeta, na Fruškoj Gori.

Autorke i voditeljice programa bile su psihološkinje **Milena Ćuk** i **Lucija Jelić**. Organizacijom programa bavila se **Marija Srdić**, a domaćica na imanju bila je njegova vlasnica, **Ljiljana Duduković Jovanović**.



Misija SMART.

licnirazvoj.com

KAKO JE I ZAŠTO NASTALO „SKLONIŠTE ZA LIDERKE“

Tokom proleća 2017. godine tim **Misije SMART** uz stručnu podršku dve izuzetne saradnice, **Milene Ćuk** i **Lucije Jelić** odlučio je da se posveti pripremi programa koji će svojim sadržajem ali i mestom i načinom izvođenja, odgovoriti na potrebe onih žena čiji unutrašnji glas od njih neprekidno traži „Budi jaka! Budi nepogrešiva! Naporno radi!“, koje ne vide kraj obavezama, nemaju vremena za odmor i uvek „sve konce drže u svojim rukama“.

Tokom pripreme programa odlučile smo da našu grupu žena, bilo da su one preduzetnice, aktivistkinje angažovane u javnom i političkom životu ili jednostavno, žene razapete između nekoliko zahtevnih uloga, nazovemo **liderkama**.

Liderke **jesu** izložene specifičnim stresnim situacijama. Takođe, njihove psihološke karakteristike povećavaju rizik od narušavanja

mentalnog zdravlja. One **jesu** pod većim rizikom da razviju psihosomatske tegobe. Psihološke posledice sa kojima se suočavaju su: potiskivanje emocija, posebno straha i tuge, problemi sa poverenjem, strah od prepuštanja i od pokazivanja ranjivosti, teškoće u izgradnji partnerskih odnosa. Kada je reč o zdravstvenim posledicama, za njih su karakteristični: sindrom sagorevanja, sklonost psihosomatskim poremećajima, problemi sa otežanim disanjem, astmom, neobjašnjivim bolom i stezanjem u grudnom košu, specifičnim bolom u želucu, migrenama kao i problemi sa pritiskom. Stil života liderki naročito nepovoljno može da utiče na njihove reproduktivne organe.

Dakle, u centar naše pažnje stavili smo potrebe ove grupe žena i ponudili im prostor u kome će, uz stručno vođstvo, moći da sa povežu sa sobom i snagom u sebi, sa prirodom i sa drugim ženama.

O AUTORKAMA I VODITELJKAMA PROGRAMA

Milena Ćuk, diplomirana psihološkinja i master ljudskih prava. Sertifikovana trenerica asertivnosti. Na trećoj godini edukacije iz Integrativne art psihoterapije. Urednica je bloga Licni razvoj. Autorka programa PsihoArt Lab i koautorka programa Potraga za skrivenim. Od 2011. razvija svoju psihološku praksu. Naročito je interesuje grupni rad i upotreba artističkih praksi u terapijskom i edukativnom radu.

Lucija Jelić, master psihologije. Sertifikovana psihodramska psihoterapeutkinja je u okviru RAIP organizacije u saradnji sa OSPIP organizacijom. Završila je edukaciju iz telesne psihodrame. Ima osnovni nivo edukacije iz geštalt psihoterapije. Autorka programa: „Šta nam ogledalo govori“, „Govor tela i psihodrama“, a koautorka programa „Susret sa osećanjima“, radionice telesne psihoterapije „U susret sa ženom u Vama“ i „Šta su nama naše bake i deke“.

ŠTA JE MOTIVISALO NAŠE UČESNICE DA SE PRIJAVE

- *Pokušavam da ne vorkoholišem uopšte, pogotovo ne vikendom, i u poslednje vreme imam potrebu i za radionicama i za prirodom, i veoma sam se obradovala kada sam videla da je neko to spojio u jednu radionicu.*

J.B. iz Novog Sada

- *Da se razonodim, budem sa ženama sličnima sebi, družim se, učim i razmenim iskustva.*

D.P. iz Beograda

- *Posao kojim se bavim mi ostavlja malo prostora da se posvetim sebi. Možda mi ovaj program donese promenu u raspoređivanju slobodnog vremena na opuštajući i drugačiji način.*

M.B iz Subotice



- *Očekujem da naučim kako da se bolje nosim sa svim nedaćama današnje Srbije, podršku u onome što radim, jer neću da odustanem.*

T.V. iz Vršca

- *Tragam za novim načinima koji bi mi pomogli u lakšem prevazilaženju svakodnevnih stresova i u ponovnom pronalaženju „sebe“.*

B.S. iz Beograda

O SADRŽAJU PROGRAMA

Program „Sklonište za liderke“ ima formu **retreata**, što podrazumeva povlačenje od svakodnevnog gužve, buke, stresa, kako bi svaka učesnica mogla da se posveti sebi i svom unutrašnjem svetu. Savremeni način života i konstantna „frka i trka“, udaljavaju nas od naše suštine, zato je dobro zastati, povući se na mirno i sigurno mesto, i dati sebi oduška. Usporavanje ritma i povlačenje u mir daju nam priliku da sagledamo svoj život iz druge perspektive, da razlučimo bitno od nebitnog i oslobodimo se viška tereta koji vučemo sa sobom. Specifičnost ovog povlačenja je taj što je on osmišljen programom zasnovanim na metodama art i psihodramske terapije. Podstičaćemo iskustveno saznavanje (čulno i telesno) i kreativno izražavanje. Negujemo atmosferu u kojoj postoji poverenje, razumevanje i međusobno osnaživanje. Crpimo inspiraciju iz prirode i kombinujemo rad u unutrašnjem prostoru i rad u prirodi.



Svakog dana imali smo osmišljen iskustveni program (petak i nedelja oko tri sata, subota oko šest sati, sa pauzama) čiji su ciljevi bili: aktivni odmor i „punjenje baterija“, otkrivanje novih izvora snage u sebi, upoznavanje i povezivanje učesnica i telesno i emocionalno osveščivanje. Učesnice su izložene raznim vežbama u kojima su koristile imaginaciju, čulno saznavanje, kreativno izražavanje uz pomoć boja, pokreta, plesa, muzike i drugih tehnika. Naravno, ostavili smo im prostor za odmor, slobodne aktivnosti i druženje.



Sve učesnice su slobodno vreme iskoristile za šetnju i upoznavanje okoline: sela Mala Remeta, posetu istoimenom manastiru, odlazak do obližnjeg vidikovca sa koga se pruža pogled na čitav Srem...

TRI DANA NA FRUŠKOJ GORI



Program u celini realizovan u prirodnom ambijentu, na imanju Fruškogorska lugarnica, gde je cela grupa bila i smeštena. Imanje se nalazi u neposrednoj blizini znamenitog fruškogorskog manastira, Mala Remeta, na oko 50 minuta vožnje od Beograda i Novog Sada. Imanje je prostrano, zeleno, uređeno s pažnjom. Ima delove pogodne da se grupa osami i radi, inspirisana svežinom vazduha, zvucima iz prirode, kontaktom sa životinjama...

I MEDIJI SU POKAZALI INTERESOVANJE ZA SKLONIŠTE



Plezir magazin u svom izdanju od 20. avgusta objavio je priču **Aktivan odmor za prezaposlene žene: Sklonište za liderke**. Na novinarska pitanja je odgovarala Milena Čuk i čitateljka predstavila ideju, proces nastajanja i ciljeve Programa

Kako smo se prepoznale po senzibilitetu i profesionalnim strastima, kolegistica Lucija Jelić i ja počele smo da razgovaramo o tome šta je to što bismo mogle zajedno da radimo: gde bi naša iskustva i veštine našli svoj pun doprinos, a mi bile ispunjene? Nekako smo brzo došle do toga da bismo obe volele da radimo sa ženama, uz to da primenjujemo metode u kojima se godinama usavršavamo i u čiju učinkovitost ne sumnjamo, a koje imaju veze sa psihodramom, art terapijom, imaginacijom, radom sa telom i sa čulima. U našem fokusu su žene koje su na putu samospoznaje, individuacije, psihičkog rasta, duhovnog razvoja – nazovite kako hoćete, u pitanju je sličan proces. Kao žene i praktičarke koje su i same u procesu individuacije, ako ćemo po Jungu, lično i profesionalno istražujemo temu femininog identiteta. Svedočimo jednom interesantnom globalnom fenomenu, a to je transformacija femininog identiteta i uloge žene u društvu još uvek zasnovanom, u većoj ili manjoj meri, na principima patrijarhata. Taj trend je i na našim prostorima prisutan pa imamo sve više žena koje svoju svrsishodnost ne pronalaze (samo) u ostvarivanju kroz partnerski odnos i majčinstvo, već teže samostalnosti i imaju izraženu potrebu da se obrazuju, da se profesionalno ostvare, da preuzimaju aktivnu pa i vodeću ulogu u nekoj oblasti koju su izabrale bilo da je to domaćinstvo koje vode, nauka, preduzetništvo, ili bilo koji drugi posao koji rade...

Međutim, postoji cena za ove izbore. Kakve god uspehe da postizemo, koliko god da smo „jaki“ u nekim segmentima života, ukoliko zanemarujemo ili odbacujemo neke svoje važne aspekte, pod određenim okolnostima suočavamo se sa posledicama – sa „pucanjem“, sa osećanjem praznine, sa osećajem da nešto nedostaje, sa nezadovoljstvom, pa sve do depresivnih faza...



Tu mi nastupamo sa našim praksama koje se oslanjaju na art terapiju i psihodramu koje su odlično sredstvo za oslobađanje kreativnosti, razigranosti, nežnosti i čulnosti, izvornih manifestacija ženstvenosti koje mnoge žene znaju staviti u zapečak u borbi za ostvarenje svojih prioriteta. Cilj je otkriti u sebi autentične potisnute ženske aspekte (ne one koje nam društvo nameće) i ponovo se povezati sa njima. Ili, rečima moje kume koja je to jednostavnije sročila: „Kako otvoriti jaku ženu i omogućiti joj da iznova rodi svoju žensku i nežnu stranu – to mi baš treba!“

Ceo tekst možete pronaći na stranici www.plezirmagazin.net

I MEDIJI SU POKAZALI INTERESOVANJE ZA SKLONIŠTE

Lucija Jelić govnila je o značaju metode psihodrame u njenom radu

Danas ima više od 250 vrsta psihoterapija na svetu, a ja sam izabrala da učim i sprovodim metod koji se zove psihodrama. Psihodrama je vrsta grupne psihoterapije. U psihodramskim pričama ima više od jednog klijenta/klijentkinja. U nekim grupama ima pet klijenat/klijentkinja, a u nekim je broj veći za toliko, zavisno od grada, kulture, perioda. Klijenti/klijentkinje su stalni članovi grupe, a grupa se okuplja jednom nedeljno ili jednom mesečno, u zavisnosti od dogovora.

I TADA POČINJE SUSRET I MAGIJA.

Konkretnije, u grupi su svi jednaki i svaki član ima svoju priču, svoje želje, poteškoće, neostvarene snove, pitanja i borbu. Nema potrebe za glumačkim sposobnostima, jedini uslov je da budemo ono što i jesmo – ljudi.

Svako od nas nosi težinu i nadu, želje i strahove i kompletan kosmos nama nerazumljivih čestica. U psihodramskim grupama se članovi međusobno podržavaju i funkcionišu kao zdrava porodica, gnezdo iz kojeg isprobavamo let i u koje se vraćamo da budemo negovani i zagrljeni kada doživimo padove.

Terapeuti vode grupu i daju terapijske instrukcije putem kojih članovi više razumeju sami sebe, uče o razlozima svojih poteškoća, uče o tome kako da budu više dobronamerni prema sebi i drugima, da dišu i ostvaruju svoje snove. Najvažnije, puštamo da diše ono što je osnovno u svakom od nas – ljubav.



Svako bi trebalo da oseti radost postojanja i to je nešto što mene pokreće da održavam radionice i pravim prostor za grupe u kojima se ljudi povezuju i osnažuju.



Ceo tekst možete pronaći na stranici www.ryl.rs

POSLE UČESČA U PROGRAMU UČESNICE SU REKLE

- Fenomenalan program.
- Relaksirajući i pravo „sklonište od realnosti“.
- Neophodan, inovativan, učinkovit.
- Zanimljivo i novo.

-Divno osmišljeno, neophodno svima nama da sagledamo sebe i pomognemo sebi.

POSLE PROGRAMA U NJIMA JE OSTALO

- Oslobođanje od potrebe za kontrolom. Nove odluke i preporuke sebi.
- Postala sam svesna sebe i svojih osećanja; preispitala svoje postupke. Boravak u prirodi je nešto najlepše i daje mogućnost beskonačnog prostora koji je samo naš. Probudila dete u sebi.
- Na drugačiji način se gleda na rešavanje problema. Alternative postoje i brige će biti rešene.
- Divni ljudi. Zavoleti i osetiti sebe.
- Našla sam način da odbacim nelagodno i rešim nelagodno. Otkrila sam nove talente. Osećaj sestrinstva. Nove odluke. Osećanje zajedništva i sreće.
- Snaga žena, različite energije, smeh. Ostaju mi krila leptira.

GRUPU SA KOJOM SU BILE U SKLONIŠTU OPISALE SU OVAKO

- Interesantna, drugačija, posebna grupa žena koja se fantastično uklopila bez obzira na razlike u godinama i profesijama.
- Sestre. Saborkinje. Inspiracija, motivacija.
- Šarena. Žene različite sa snažnim energijama. Sve su mi nekako postale drage.

O VODITELJKAMA PROGRAMA SU REKLE

- Predivne, intuitivne, inovativne.
- Profesionalne, tople, blage, izuzetno prijatne i odličan performans pružaju.
- Bez komentara - divne!
- Pozitivni i od ranije i sada. Evidentna je ljubav prema tome što radite i jako je dobra pozitivna energija koju imate.
- Odlične.

USKORO

Sklonište za Liderke



**AKO PREPOZNAJEŠ DA JE I TEBI POTREBNA
OBNOVA ENERGIJE, RELAKSACIJA I KONTAKT SA PRIRODOM**

Pronađi mesto i vreme za sebe, napuni baterije, okreni novi list.

**Prijavi se
za Sklonište
koje organizujemo:
- u decembru 2017.
- u martu 2018.**

Misija SMART.

je preduzetnička firma sa sedištem u Kikindi i kancelarijom u Novom Sadu, koja svoje poslovneaktivnosti ostvaruje na teritoriji Vojvodine.

Mi olakšavamo svakodnevno poslovanje. Činimo da komunikacija sa javnošću i dostizanje poslovnih i ličnih ciljeva budu radost za naše klijente.

Web site: www.misija.co.rs

FB: www.facebook.com/Misijasmart

E-mail: marija@misija.co.rs

licnirazvoj.com

je naziv bloga i Facebook stranice koje vodi i uređuje Milena Ćuk, psihološkinja. Milena je trenerica asertivnosti i edukantkinja Integrativne art psihoterapije. Pored rada sa grupama, bavi se i individualnim savetovanjem.

LinkedIn profil: www.linkedin.com/in/milenacuk

Web site: www.licnirazvoj.com/

E-mail: kontakt@licnirazvoj.com

Psihodramski kutak

Psihodramski kutak je stranica koju vodi i uređuje Ludija Jelić, master psihološkinja i sertifikovana psihodramska psihoterapeutkinja. Lucija se bavi vođenjem grupa i individualnih seansi.

FB: [Psihodramski kutak, Psihodrama u Novom Sadu](https://www.facebook.com/Psihodramski.kutak)

Web site: www.psihodramskagrupa.org

E-mail: nspsihodrama@gmail.com

**Ostajemo i dalje
na Fruškoj Gori!**

Prijavi se na 060 533 55 07 ili na marija@misija.co.rs

