

**MINDFULNESS INICIJATIVA REGIJE**

**MINDFULNESS  
BALKAN  
SKUP**

**21. 05. 2022.**

# MINDFULNESS BALKAN SKUP

---

Naša ideja je da podelimo znanje, i razvijemo interesovanje o Mindfulness-u u regionu. Samim tim da kultiviše svesnost, sa namerom sveobuhvatnog boljeg iskustva svakog trenutka.

Ovaj skup služi da se razvije razumevanje o Mindfulness-u kao temi. Samim tim će se sastojati iz više pogleda na ovu temu.

Tako da se učesnici osećaju udobno u svojoj koži, baš sada i ovde. I da ih osnažimo da budu hrabri u iskazivanju svojih osećanja i da lakše private sve što se nalazi ispred njih.

*Sofija Borojević, organizator*

Radujemo se da te vidimo!

**Možeš da se prijaviš**

**[OVDE.](#)**

Učestvovanje je potpuno besplatno.

# AGENDA

---

09.30	Otvaranje linije za prijavu
10.00	Sofija Borojević: Uvodna reč
10.10 - 10.40	Saša Radović: 9 Mindfulness stavova
10.45 - 11.15	Ivana Burić: Mindfulness & znanost
	<i>Pauza 15 minuta</i>
11.30 - 12.00	Sofija Borojević: Mindfulness u psihoterapiji
12.05 - 12.35	Vesna Laković van Kempen: Mindful self-compassion
	<i>Pauza 30 minuta</i>
13.05 - 13.35	Magdalena Živković: Mindfulness u komunikaciji
13.40 - 14.10	Dragana Djurdjanović: Angažovani mindfulness
	<i>Pauza 15 minuta</i>
14.20 - 14.50	Marina Kolarić: Mindfulness based addiction recovery
14.55	Sofija Borojević: Završna reč

# MINDFULNESS BALKAN SKUP

---



## SAŠA RADOVIĆ: 9 MINDFULNESS STAVOVA

Kako obratiti pažnju na iskustvo sadašnjeg trenutka kroz 9 temeljnih mindfulness stavova, kako u formalnoj praksi tako i u svakodnevnom životu.

### O SAŠI

[mindfulnessmontenegro.org](http://mindfulnessmontenegro.org) / [sasha.d.radovic@gmail.com](mailto:sasha.d.radovic@gmail.com)

Saša je sertifikovani učitelj MBSR Mindfulness Based Stress Reduction (Institute for Mindfulness-Based Approaches-IMA) i instruktor meditacije (Rigpa). Osnivač je Mindfulness Montenegro, inicijative koja predstavlja Crnu Goru u EAMBA-European Association of Mindfulness Based Approaches.

Jedan je od inicijatora regionalne zajednice mindfulness entuzijasta MIR - Mindfulness Inicijativa Regije. Mindfulness praksom se bavi od 1993 godine i podučava mindfulness intervencije (MBI) u Podgorici i online. Moto "Mindfulness na jeziku koji razumijete!"

# MINDFULNESS BALKAN SKUP

---



## DR. SC. IVANA BURIĆ: MINDFULNESS & ZNANOST

Zašto su nam uopće potrebna istraživanja mindfulnessa? Kako se nešto apstraktno poput mindfulnessa može znanstveno istražiti? Što smo do sada saznali i u kojem smjeru idu buduća istraživanja mindfulnessa?

### O IVANI

[mindfulnesscentarsplit.com](http://mindfulnesscentarsplit.com) / [info@mindfulnesscentarsplit.com](mailto:info@mindfulnesscentarsplit.com)

Dr. sc. Ivana Burić je psihologinja, interdisciplinarna znanstvenica i instruktorka mindfulnessa. Psihologiju je magistrirala na Sveučilištu u Zagrebu (Hrvatska), a doktorirala je na Coventry Sveučilištu (Engleska) i na Donders institutu za mozak, kogniciju i ponašanje pri Radboud Sveučilištu (Nizozemska).

Osnovala je i vodi Mindfulness Centar Split gdje podučava mindfulness online na hrvatskom jeziku, a istovremeno provodi vlastita istraživanja o psihoneuroimunologiji mindfulnessa na Sveučilištu u Amsterdamu koja financira Europska unija.

Autorica je i drugih znanstvenih radova te poglavlja stručne knjige Oxford Handbook of Meditation (2021).

# MINDFULNESS BALKAN SKUP

---



## SOFIJA BOROJEVIĆ: MINDFULNESS U PSIHOTERAPIJI

KBT i mindfulness kao poslednji talas, kako razvoj svesnosti utice na to da osvestimo svoje načine ponasanja i time napravimo promenu u zivotu. Svesnost o emotivnoj regulaciji, supresija i represija emocija. Prepoznavanje patterna u ponasanju u kulturi i sredini u kojoj živimo.

### O SOFIJI

[mindfulness-flow.com](http://mindfulness-flow.com) / [sofijaborojevic@gmail.com](mailto:sofijaborojevic@gmail.com)

Studije psihologije je završila na Malti. Master rad na temu Mindfulness-a i Liderstva je odbranila u okviru studija na Univerzitetu u Matrihtu (Holandija). Radila je u Amazonu u okviru HR tim, između ostalog, bavila se i ličnim razvojem zaposlenih.

Objavila je dve knjige na temu Mindfulness - "Mindfulness u Praksi" i "Vežbe svesne pažnje". Takođe je razvila aplikaciju Moje Sidro, za IOS i Android, posvećenu pospešivanju mentalnog zdravlja.

Organizator je prvog javnog regionalnog okupljanja MIR-a.

# MINDFULNESS BALKAN SKUP

---



## VESNA LAKOVIĆ VAN KEMPEN: MINDFUL SELF-COMPASSION

Definisanje šta je MSC i kako nam pomaže u jačanju otpornosti i razgovor o zabudama koje nas sprečavaju da budemo samosaosećajni odnosno sebi samima podrška.

### O VESNI

*[mindfulnesscorner.com](http://mindfulnesscorner.com)*

Vesna Laković van Kempfen poslednjih 13 godina kreira programe i edukacije prilagođene potrebama današnjice u radu sa decom, mladima i odraslima. Ona vodi treninge ličnog i profesionalnog razvoja iz pravaca poput Mindfulness-a, Mindful self-compassion-a (svesno samosaosećanje) i telesnih vežbi (TRE) za otpuštanje napetosti i stresa.

Ove godine objavila je i svoju prvu knjigu "Dnevnik svesne pažnje i kontrole stresa". Danas je mentorka ženama preduzetnicama iz Azije u sklopu organizacije Wedu i deo komiteta za različitost, jednakost i uključenost u Center for Mindful self-compassion iz Amerike. Poslednjih godina radi zajedno sa svojim suprugom kao konsultantkinja i instrukcijska dizajnerka za unapređenje i kreiranje online obrazovnih programa za kompanije i institucije.

# MINDFULNESS BALKAN SKUP

---



## MAGDALENA ŽIVKOVIĆ: MINDFULNESS U KOMUNIKACIJI

Kako mindfulness trening pomaže u sporovima i gradnji odnosa. Kako biti u kontaktu sa sobom, pokušati razumjeti drugoga i željeti dobro i onda kad se otvoreno suprotstavljáš.

### O MAGDALENI

[zajednica.com.hr](http://zajednica.com.hr) / [magdalena.zivkovic@gmail.com](mailto:magdalena.zivkovic@gmail.com)

Magdalena je psihologinja koja decenijama radi s ljudima i još je uvijek to inspirira. Velika je zagovornica cjeloživotnog učenja i fascinirana ljudskim umom.

Podučava i prakticira punu svjesnost - mindfulness desetak godina i želja joj je da u njezinu radu ljudi pronalaze smisao i vrijednosti koje mogu prenijeti u svoju svakodnevicu.

Radost učenja je tada obostrana.

Na Magdaleninom [YouTube kanalu](#) možete na hrvatskom pogledati temeljne vježbe mindfulnessa i prijevod nekih zanimljivih videa:

<https://www.youtube.com/user/magdalena55able/playlists>



# MINDFULNESS BALKAN SKUP

---



## DRAGANA DJURDJANOVIĆ: ANGAŽOVANI MINDFULNESS

Koja je uloga mindfulness-a u modernom svetu 21.veku - ispunjenog nerazumevanjima, sukobima, patnjom i strahom. Zašto je lična mindfulness praksa značajna i ključna u sadašnjem trenutku, u kome se kao čovečanstvo i civilizacija nalazimo.

Kako nam mindfulness veštine mogu pomoći u prevazilaženju nemira i pronalaženju mira. Angažovani mindfulness, kao put nade za Planetu.

### O DRAGANI

[mindfulnesssrbija.com](http://mindfulnesssrbija.com)

Dragana je Mindfulness-Based Stress Reduction sertifikovani instruktor i učitelj mindfulness meditacije. Sa projektom Mindfulness Srbija predstavlja zemlju u Evropskoj Asocijaciji za Mindfulness pristupe - EAMBA.

Kao ICF Mindfulness, Business & Leadership Coach je deo CoachHub internacionalne digitalne platforme, koja promovise holistički pristup u profesionalnom razvoju zaposlenih u kompanijama.

Dragana je gostujući predavač na Metropolitan Univerzitetu, na kome upoznaje studente o značaju i ulozi mindfulness-a u stalno promenljivom svetu. Takođe, održava individualne i grupne treninge za redukciju stresa, treninge uma i pažnje.

*"Vizija koja me pokreće jeste zdravo, humano i moderno društvo 21. veka, koje čine svesni i savesni, saosećajni i slobodni, pojedinci i lideri."*

# MINDFULNESS BALKAN SKUP

---



## MARINA KOLARIĆ: MINDFULNESS BASED ADDICTION RECOVERY

Kako mindfulness pomaže sa zavisnostima i bilo kojim drugim kompulsivnim radnjama. Kako usporiti, biti u kontaktu sa sobom - svojim telesnim senzacijama, emocijama i mislima - i na taj način odabrati adekvatan odgovor na situaciju, umesto reagovanja na uobičajen (uglavnom nezdrav) način + vežba '3 minute breathing space (AGE)'.

### O MARINI

[marina.kolaric79@gmail.com](mailto:marina.kolaric79@gmail.com)

Marina je završila studije psihologije u Novom Sadu, a master iz oblasti komunikacija na Univerzitetu na Havajima. Provela je dobar deo života putujući po svetu i stičući mnogobrojne sertifikacije kao i dragocena životna iskustva.

Marina je obučena u oblasti mindfulness-a, rešavanja konflikata i medijacije, joge i ajurvede, i specijalizuje u alternativnim pristupima zdravlju, duhovnosti, i, uopšte, života.