

Povodom obilježavanja Svjetskog dana mentalnog zdravlja za odgojiteljice i stručni tim našeg vrtića, renomirani psihijatar prof. dr. sc. **ANTE BAGARIĆ**, adiktolog, forenzički vještak i psihoterapeut iz najstarije i najveće hrvatske psihijatrijske ustanove, **KLINIKE ZA PSIHIJATRIJU VRAPČE ZAGREB**, održao je predavanje o zrelim i nezrelim mehanizmima obrane u kontekstu sagorijevanja na radnom mjestu.

Potvrdili smo si da bez obzira imali smisla za humor ili ne, trebamo ga i dalje njegovati jer kakogod širimo pozitivnu energiju i umanjujemo osjećaj nelagode i straha kako sebi tako i drugima.

Povezivanje kroz različite projekte, edukacije, putovanja, team building pa i božićne domjenke pridonosi osjećaju pripadnosti i zajedništva.

Kada smo pred puno izazova, važno je naći neko područje u kojem smo uspješni. Svatko ih ima.

Nitko ne može znati sve, ali svatko nešto zna. Ako nešto ne znamo, znamo nešto drugo.

Možemo svoje osobno iskustvo podijeliti drugima i pomoći, a da za uzvrat ništa ne očekujemo. Ako smo nekome pomogli i sebi smo pomogli.

Samorefleksija je esencijalna i pridonosi svjesnosti o nama samima. Dubokim pogledom unutra istražujemo naše misli, osjećaje, postupke, motivaciju, naše jake strane i naše prilike za napredak.

Razmatranjem opcija i traženjem alternativnih rješenja, aktivno preuzimamo ulogu u kreiranju vlastite svakodnevice.

Izlazak iz komfor zone nije nikada lagan, ali samo tako možemo rasti i razvijati se.

Učenje nikada ne prestaje!

Pripremila:

Nikolina Vidović, zdr. voditeljica

