



@Photo by Christian Richter

Što mi to u duši svira?

16.12.2020. u 18 h, DVORANA BERSA

**MUZIČKA AKADEMIJA
ZA STUDENTE I ZAPOSLENIKE MUZIČKE AKADEMIJE
organizira
predavanja i radionicu:**

Terapija umjetnošću u teškim vremenima

Predavač: dr. Hrvoje Handl, psihoterapeut i glumac

Često su nam intenziteti sila koje čini strah u nama duboko nepoznati, a i dalje nama vladaju. Poput snažne tajne skupine moćnika pokreću u nama/našoj nutrini ili našoj psihi čitav niz kaskadnih događanja koja na kraju nekad raspoznamo kao strah, a nekad doslovno ne znamo što je s nama. Počevši od teorijskih principa psihodinamskih škola koje su do danas žive i itekako su terapijske, pokušao bih raskrinkati te tajne moćnike i učiniti ih možda toplijima, jednostavnijima i savezničkim. Umjetnički dar kojim raspolažu neke ljudske jedinice jedan je od kanala kroz koji se te moćnike može učiniti osobno korisnima i kao da odslužuju kaznu

društveno korisnog rada dragima tom istom društvu. Pa ako mi moje kaskade pomognu nadam se da će vam ovo predavanje biti korisno

Strah je zarazan – kako u ova tjeskobna vremena sačuvati zdravu glavu?

Predavanje

Izvođač: prof.dr.sc. Nataša Jokić-Begić, psihologinja

Trajanje: 30 min

Sadržaj predavanja: Pandemija i s njom povezana infodemija su izazvale tjeskobu epskih razmjera koja ostavlja posljedice na sve aspekte funkcioniranja ljudi. Što možemo očekivati na psihološkom planu u budućim danima, tjednima, mjesecima? Kako preživjeti opći pesimizam? Kako sačuvati živu i zdravu glavu? U izlaganju će fokus biti stavljen na psihološke aspekte pandemije koji su bitno sveobuhvatniji od straha od virusa.

Interaktivna radionica

Izvođači: studenti psihologije okupljeni u Udruzi Kako si? (<https://kakosi.ffzg.unizg.hr/>)



Trajanje: 1h i 30 min

Sadržaj radionice: Interaktivna radionica na temu očuvanja mentalog zdravlja obuhvaća 2 dijela: prvi se sastoji od kratkog uvoda koji studente upoznaje univerzalnošću i individualnim razlikama doživljavanja simptoma teškoća mentalnog zdravlja. U radionici će biti jasno izloženi kognitivni, fiziološki, emocionalni i socijalni simptomi ove pandemijske situacije mogu javiti i čega su oni zapravo znak. Nadalje, studentima će biti demonstriran online upitnik DASS, koji mjeri simptome depresivnosti, anksioznosti i stresa. On bi sudionicima bio neka vrsta početne točke otkrivanju kako su i što mogu napraviti za svoje mentalno zdravlje. U drugom dijelu radionice će biti predstavljen svojevrstan "plan akcije": sudionicima će se ponuditi konkretne aktivnosti u koje se mogu uključiti kako bi umanjili teškoće mentalnog zdravlja, a bit će definiran i check-in u budućnosti putem specifičnih kodova za DASS upitnik. Bit će ponuđene usluge našeg e-savjetovišta.

Obavezna registracija sudionika do 13.12.2020. na e-mail: bvilc@muza.hr.

U prijavi navesti ime i prezime te broj mobitela.

U slučaju odustajanja, javiti na istu mail adresu.