

# HACK YOUR BRAIN

## Kako se pokrenuti bez motivacije!?

Move **IT** even if you don't feel **IT**. Prokrastinacija predstavlja odgađanje nečeg što nam je u interesu da završimo u određenom vremenskom periodu! Šta nas to zapravo blokira da se uključimo u produktivnu aktivnost? Jedan od glavnih razloga jeste upravo taj što su ljudi hedonistička bića koja su većinom usmjerena ka brzom i trenutnom zadovoljstvu! Prokrastinacija je ponašanje koje ima za cilj da "zaštiti" osobu od neprijatnog emocionalnog stanja. Međutim nisu sve neprijatne emocije odmažuće! Osjećati blagu neugodu prilikom početka određene aktivnosti je sasvim normalno i funkcionalno. Ono što je važno jeste ostati u tom stanju jer da bismo došli do dugotrajnog zadovoljstva, potrebno je kratkotrajno nezadovoljstvo! Većinom nagrada koja se dobiva iz aktivnosti za koju se treba potruditi nije trenutna, već je potrebno određeno vrijeme kako bi vidjeli plodove svog rada. Možda nije vaša krivica, ali jeste vaša odgovornost, da postanete svijesniji šta vaš mozak radi kad vi ne obraćate pažnju na njega.

Ova radionica će vam pomoći da saznate šta je to tačno prokrastinacija i na koji način se održava? Naučite kako postaviti **A** (Activation) **B** (Belief) **C** (Consequences) **D** (Disputation) **E** (Effect) model po pitanju prokrastinacije, ali i drugih problema koje imate u svom životu. Dodatno ćete naučiti razliku između odmažućih i pomažućih emocija? Da li znate da prihvatanje i prepuštanje nisu sinonimi? Kako se pokrenuti bez motivacije? Da li znate da se emocije ne klasificiraju na pozitivne i negativne, već na pomažuće i odmažuće, odnosno emocije koje nas vode ka našim ciljevima, i emocije koje nas odvlače od naših ciljeva? Koji su biološki razlozi odgađanja i kakve veze naš mozak ima u toj priči? Na ova ali i mnoga druga pitanja dobićete odgovor tokom ovog predavanja?

Da li ste znali da mozak često funkcioniše po principu **IFTTT** (*IF This Then That*)!? Koliko ste zaista svijesni šta je zapravo **>THIS<**. Vjerujem da vidite uvijek **>THAT<**, ali ponekad bude kasno - zar ne !? Koliko puta ste rekli: **WTF BRAIN – NOT COOL!** Ne dozvolite da bude kasno i idući put. Prijavite se na ovu radionicu.

### OPIS PREDAVANJA:

TIP	OPIS	VRIJEME
<b>PREDAVANJE</b>	Šta je to prokrastinacija? Evolucijski i biološki razlozi zašto mozak zabušava? Šta je ABC-DE model i kako mi može pomoći da se pokrenem? Šta su to greške u mišljenju i kako utiču na prokrastinaciju? Glitch in the Matrix - Kako se pokrenuti bez motivacije? Koja je razlika između pomažućih i odmažućih emocija? IFTTT - Kako misli stvaraju emocije? Kako zaustaviti odmažuće BASSove iz mozga? Razlika između krivice i odgovornosti? Why change feel strange – Zašto naš mozak ne voli promjene? Kako izaći iz svog mozga u svoj život?	<b>60min</b>
<b>PRAKTIČNA VJEŽBA</b>	Kako primjeniti ABCDE model na sve svoje probleme?	<b>20min</b>
<b>PAUZA</b>	<b>PAUZA</b>	<b>15min</b>
<b>MENTALNE VJEŽBE</b>	Kako postati svijesniji naših misli? Kako postati svijesniji disfunkcionalnih ponašanja? Kako prihvatiti neprijatne emocije? Koji su to mitovi multitaskinga?	<b>30min</b>
<b>PRAKTIČNA VJEŽBA</b>	Limun i tortica eksperiment GROW SMART Kružnica života Spoj sa ruminacijom Kako zaustaviti kritizirajući mozak?	<b>40min</b>
<b>ZAKLJUČAK</b>	<b>Kako se pokrenuti čak kada nismo potpuno motivisani kroz nekoliko koraka...</b>	<b>15min</b>

## NEKA OD UVJERENJA KOJA ČESTO ODRŽAVAJU PROKRASTINACIJU

Postoje razni razlozi prokrastinacije, međutim ono što je zajedničko jeste da većinom postoji specifičan set rigidnih odmažućih uvjerenja koji se krije iza prokrastinacije. Koji su to razlozi zašto ljudi odgađaju početi nešto što im je u interesu uraditi upravo sad! *Da li imate neka od ovih rigidnih odmažućih uvjerenja?* Tokom radionice ćemo razgovarati više.

USLOV	RIGIDNO UVJERENJE	DISFUNKCIONALNI ISHOD	FLEKSIBILNO UVJERENJE	FUNKCIONALNI ISHOD
<b><u>Komfort</u></b>	Mora mi biti ugodno prije što počnem raditi	Nastaviti sa prokrastinacijom sve dok mi ne bude ugodno	<i>Volio bih da mi je ugodno prije početka i tokom rada, ali ne mora nužno biti da bih počeo i završio posao</i>	<b>Početi sa poslom iako osjećam neugodnost</b>
<b><u>Rasploženje</u></b>	Moram biti u dobrom raspoloženju prije početka neke aktivnosti	Nastaviti sa prokrastinacijom sve dok ne budem u dobrom raspoloženju	<i>Volio bih da sam raspoložen prije početka i tokom rada, ali ne moram nužno biti da bih počeo i završio</i>	<b>Početi sa poslom iako nismo najbolje raspoloženi</b>
<b><u>Motivacija</u></b>	Moram biti motivisan prije početka rada	Nastaviti sa prokrastinacijom sve dok ne budem motivisan	<i>Volio bih da sam motivisan prije početka rada, međutim to nije neophodan uslov da započnem i završim posao</i>	<b>Početi sa poslom iako u početku ne osjećamo veliku motivaciju (Prvo dolazi aktivnost, zatim motivacija, NE OBRNUTO)</b>
<b><u>Pritisak</u></b>	Moram biti pod pritiskom prije što počnem sa poslom.	Nastaviti sa prokrastiniranjem do posljednje minute i dok ne osjetite pritisak.	<i>Volio bih da osjećam pritisak prije što počnem sa poslom, ali ovaj uslov nije neophodan da započnem i završim posao</i>	<b>Započeti sa poslom iako nismo pod pritiskom (Uradite posao na ovaj način pa usporedite sa poslom koji ste uradili u zadnjim minutama)</b>
<b><u>Sposobnosti</u></b>	Moram se osjećati ili misliti da sam potpuno sposoban prije početka neke aktivnosti	Nastaviti sa prokrastinacijom sve dok se ne budem osjećao dovoljno sposobnim	<i>Volio bih da se osjećam potpuno kompetentnim za obavljanjem nekog posla, ali to nije nužan uslov da počnem i završim posao</i>	<b>Početi sa poslom iako nismo 100% uvjereni da znamo šta radimo!</b>
<b><u>Brzo razumljevanje</u></b>	Moram potpuno razumljeti ono što radim prije što počnem to raditi	Nastaviti sa prokrastinacijom sve dok potpuno ne shvatimo suštinu	<i>Volio bih da imam potpuno razumljevanje prije početka posla, ali to nije neophodan uslov da započnem i završim posao</i>	<b>Početi sa poslom, iako ne znam u potpunosti šta trebam uraditi (naučiću usput)</b>
<b><u>Strah od neuspjeha ili osude</u></b>	Moram biti siguran da ću biti uspješan u ovoj aktivnosti	Nastavljamo sa prokrastinacijom sve dok ne budemo sigurni u uspjeh (i ovo može potrajati)	<i>Volio bih biti siguran u uspjeh, ali ne moram nužno biti, i ako ne uspijem ne znači da sam gubitnik</i>	<b>Započinjemo sa poslom, prihvatamo neizvjesnost, i bezuslovno sebe prihvatamo ako ne doživimo željeni uspjeh</b>

## ŠTA JE TO KBT I KBK?

Radionica se zasniva na principima Kognitivno Bihevioralne Terapije (KBT) i Kognitivno Bihevioralnog Koučinga (KBK) koji proizlazi iz naučne teorije i prakse Kognitivno Bihevioralne Terapije (KBT). KBT je vodeći pristup ne samo u svijetu psihoterapije već i u primjenjivanju KBT principa u poslovnom okruženju. Također, najviše naučno istraživačkih priznatih radova dolazi iz ove oblasti. Kognitivno Bihevioralni Koučing (KBK) se smatra prema mnogim najboljim pristupom za treninge. U svom radu primjenjuje empirijsku psihologiju i stoičku filozofiju kako bi se došlo do jasnih i efektivnih ciljeva. KBK obezbjeđuje vještine za cijeli život i dalji razvoj. Jednom naučen principi mogu se primjenjivati u svim životnim oblastima.

U suštini oba pristupa imaju sličan princip rada. Međutim osnovna razlika je u tome što KBT, odnosno psihoterapijski pristup je usmjeren na problem, dok sa druge strane KBK je usmjeren na rješenje i cilj. KBT prethodi KBK pristupu. Pojmovi za koje se veže terapija su anksioznost, depresija, panični napadi, osjećaj krivice i slično, dok sa druge strane za trenerski rad nadovezuju se pojmovi kao što su postignuće, kreativnost, samoaktualizacija, ambicioznost i slično. Mnogi klijenti nakon uspješne psihoterapije odlučuju se za nastavak rada sa Kognitivno Bihevioralnim Koučingom.

### ***Kognitivno Bihevioralni Terapija i Koučing obezbjeđuju teoretski i praktični okvir za:***

- Jasnoću misli i podsticaj da razumjemo sebe i druge;
- Konstruktivno ponašanje usmjereno ka našim životnim vrijednostima;
- Upravljanje emocijama; korištenje emocija da nam pomognu, a ne preplave;
- Identificiranje stavova i perspektiva koje blokiraju naše ciljeve;
- Pronalaženje efektivnih alternativa koje će nas usmjeriti prema napred;
- Jasna komunikacija i razumljevanje drugih;
- Jačanje samopouzdanja, rezilijentnosti i posvećenosti.

### ***Tko može imati koristi od radionice?***

- Osobe koje žele ostvariti svoje maksimalne potencijale, ali osjećaju da ih nešto blokira na tom putu;
- Menegeri i treneri koji rukovode drugim ljudima te žele unaprijediti svoje vještine;
- Osobe koje trenutno prolaze kroz težak period u privatnom ili poslovnom životu;
- Osobe koje su zainteresovane za humanističku psihologiju, ljudsko ponašanje i komunikaciju;
- Svi oni koji imaju problem sa održavanjem pažnje i koncentracije;
- Svi polaznici koji su ljudska bića i imaju puls.

**TKO SE MOŽE PRIJAVITI:** Sve osobe starije od 14 godina

**VRIJEME:** 30.3.2018. / Petak / 18h-21h

**MJESTO:** Sarajevo A387

**CIJENA:** 60KM – 40 KM ako se prijavite do 10. Marta

**BROJ MJESTA:** MIN 8 – MAX 20

## PREDAVAČ:

Predavanje sprovodi Ensad Miljković, magistar psihologije, i akreditovani kognitivno-bihejvioralni terapeut, od strane Bosansko-hercegovačkog udruženja za kognitivno-bihejvioralnu terapiju (BHUKBT) i Evropska asocijacija za bihejvioralne i kognitivne terapije (EABCT) i član Udruženja za Kontekstualnu bihejvioralnu nauku (ACBS).

Pored osnovnih master studija psihologije uspješno je završio dodatnu četverogodišnju specijalizaciju u [Centru za kognitivnu terapiju](#) pod supervizijama Dr Igor Krnetića i Dr Zorice Marić. Dodatno obrazovanje stiče na [Albert Ellis Institutu u New Yorku](#). U sklopu Instituta uspješno završava primarni nivo tokom 2014 godine, zatim napredni nivo tokom 2016 godine, i konačno 2017 godine stiče najviše zvanje u sklopu Instituta – pridruženi saradnik i internacionalni supervizor za Racionalno Emotivno Kognitivno Bihejvioralnu Terapiju. Tokom edukacija u sklopu Instituta usvajao je znanje od najprestižnijih REBT stručnjaka: R. DiGiuseppe, K. Doyle, S. Johnson, J. McMahon i mnogih drugih.

Dodatne radionice u vezi depresivnosti je pohađao također na Beck Institutu (US, Philadelphia, Pennsylvania) sa predavačima Judith Beck i Aaron Beck. U sklopu Praxis Centra (US, Tampa, Florida) uspješno završava ACT Boot Camp, gdje je imao priliku učiti od S.Hayes i K.Wilsona. Dodatne vještine iz oblasti kognitivno bihejvioralnog koučinga stiče u [City CBT Coaching College](#) sa sjedištem u Londonu. Edukaciju je uspješno završio kao prvi student u generaciji. Tokom studija imao je priliku učiti od eminentnih britanskih stručnjaka W. Dryden, R. Willson, J. Passmore.

Učestovao je brojnim volonterskim projektima. Tokom određenog perioda nudio je besplatno psihološko savjetovanje za studente u Sarajevu i Banjoj Luci; U sklopu Kladaškog omladinskog centra (KLOC) nudio besplatnu psihološku pomoć za mlade osobe; Radio besplatno individualnu i grupnu psihoterapiju sa osobama oboljelim od karcinoma u sklopu Udruženja "Sutra je novi dan" u Velikoj Kladaši.

Trenutno se bavi uslugama savjetovanja, psihoterapije, koučinga, edukacija, istraživanja i supervizija iz oblasti Racionalno Emotivno Kognitivno Bihejvioralne Terapije (RE&KBT). Dodatne informacije o predavaču i njegovom radu možete pronaći na stranici: [www.elis.ba](http://www.elis.ba).

---

**IF YOU ARE NOT MR. ROBOT  
PROVE IT AND APPLY FOR THIS WORKSHOP**

