



CENTAR ARKA  
Obrt za savjetovanje  
superviziju i edukaciju



Savjetovanje  
Psihoterapija  
Dijagnostika i izrada  
stručnih nalaza i mišljenja  
Supervizija  
Edukacija  
Tehnike za opuštanje  
i relaksaciju



## Usluge Centra:

### Savjetovanje

U komparaciji s psihoterapijom, savjetovanje je kraća forma stručne intervencije kojom se klijentu olakšava suočavanje i donošenje odluka u različitim situacijama u kojima se u nekom trenutku svog života može zateći bilo tko (npr. stres, mobbing na poslu, gubitak zaposlenja, kriza u braku, usamljenost, različiti problemi djece i mladih, poteškoće na relaciji roditelji-djeca i dr.). Kroz savjetovanje se s klijentom radi na konkretnom cilju i pronalaženju što kvalitetnijeg rješenja za određeni problem.

### Psihoterapija

Geštalt psihoterapija je humanistička i holistička, usmjerena na osobu kao cjelinu, uz poštivanje svih obilježja i posebnosti. Glavni je fokus na kontaktu i svjesnosti, na onome što se događa sada i ovdje, na obrascima i procesima u svakodnevnom životu. Cilj je pomoći osobi da postane svjesna što i kako se ponaša, da postane svjesna svojih potreba i načina kako ih zadovoljava, što može i želi promijeniti, te kako prihvatiti i poštivati sebe, kako biti ispunjen i živjeti željenu kvalitetu života. Indikacija za psihoterapiju može biti sve ono što vas na neki način ometa i sputava u svakodnevnom funkcioniranju, te u odnosu s drugima.



## Dijagnostika i izrada stručnih nalaza i mišljenja

Dijagnostički postupak predstavlja početnu poziciju uspješnog djelovanja na razvoj cjelokupne ličnosti djeteta i adolescenta. Dijagnostičkim metodama se nazivaju one metode kojima se procjenjuje funkcioniranje u odnosu na socijalno polje i na zahtjeve sredine (obitelj, škola, društvo vršnjaka, šira društvena sredina i sl.) u kojoj se događa psihosocijalni razvoja djeteta, adolescenta.

## Supervizija

U svim profesijama i radnim zadaćama u kojima se stvara i održava kontakt s drugim osobama, s djecom, mladima, odraslima, osjeća se nužnost dobronamjerne profesionalne podrške i razumijevanja. „Supervizija je proces u kojem jedan stručnjak ima odgovornost da radi s drugim stručnjakom sa svrhom da se postignu određeni profesionalni,

osobni i organizacijski ciljevi superviziranog. Ti ciljevi uključuju osiguravanje kompetentnog i odgovornog neposrednog rada s korisnicima, kontinuirani profesionalni razvoj te osobnu podršku superviziranog“ (Harries, 1987.).

## Edukacije

Socijalne, komunikacijske i emocionalne vještine pomažu osobama u boljem funkcioniranju kako osobno tako i profesionalno, kao i u interakciji s drugim ljudima. Jednako kao što se vježbom razvijaju tjelesne vještine (npr. sportom) isto tako se mogu razvijati socijalne, komunikacijske i emocionalne vještine, odnosno naučiti i uvježbati neka nova znanja i vještine.

Kroz stručno vođene i strukturirane edukacije pruža se podrška u razvoju tih vještina kroz individualni i/li grupni rad.

## Što očekivati?

Osobe koje razmišljaju o dolasku na psihoterapiju ili savjetovanje često nisu sigurne što točno mogu očekivati...

Jako je važno na samom početku odvojiti vrijeme za razgovor o psihoterapiji, savjetovanju, jer istraživanja pokazuju kako je nezadovoljstvo psihoterapijom ili savjetovanjem često rezultat upravo razlike u očekivanjima stručnjaka terapeuta i klijenta.

Uvodni razgovor je ključan za budućnost suradnje klijenta i terapeuta te predstavlja svojevrstan zajednički ugovor o radu.

Najjednostavnije rečeno, zajednički susreti su prilika za još jedno, moguće drugačije sagledavanje Vaših životnih teškoća, kao i razloga Vašeg posjeta, pri čemu ih Vi kao klijent i ja kao terapeut razumijemo na različite načine.

U psihoterapiji i savjetodavnom radu ulažem svoju spremnost za rad, stručno znanje, vrijeme i osobnost, a Vi svoja životna iskustva, spremnost za rad na sebi, vrijeme i novac. Bit će potreban i određeni napor jer psihoterapija i savjetovanje, kao i neke druge životne promjene, često nisu ni lagane ni bezbolne.

Vi ste odgovorni za svoj život, a time i za svoju psihoterapiju ili savjetovanje u smislu tema i sadržaja, a ja za psihoterapijski odnosno savjetodavni proces.

### Što vas čeka?

Ugodan ambijent u kojem imate priliku povjerljivoj stručnjakinji iznijeti ono što Vam je na umu bez ustručavanja i straha od osude, kritike ili moraliziranja. Unatoč uvriježenom mišljenju, terapeut rijetko



daje gotove savjete i rješenja. Umjesto toga, kontinuiranim praćenjem i vođenjem, te uz Vašu spremnost za samootkrivanjem i radom na sebi, poticat ću Vas da spoznate ideje, rješenja i mogućnosti koja su već u Vama. To je prilika da shvatite što zaista činite, zašto se tako osjećate i što možete činiti drugačije, ukoliko i kada to budete željeli. Vi odlučujete! Treba naglasiti da psihoterapija i savjetovanje ne nalikuju odnosu roditelja i djeteta ili učitelja i učenika, već ste u odnosu samnom ravnopravni. Uvažavati ću Vas i pružati Vam podršku, razumijevanje i poštovanje, jer, ako ste već došli do mene, vjerujem da imate kapacitet za promjene, a rad na njima je Vaš svjesni izbor.

Budući da izvan terapijskog okvira nisam prisutna u Vašem životu, ostajem neutralna, što će Vam olakšati iznošenje raznih tema i rad na njima.

## Učinkovitost psihoterapije i savjetovanja

Psihoterapija i savjetovanje nisu čarobni napitak, niti je moj alat čarobni štapić. Učinkovitost značajno ovisi o Vama, o tome koliko ste spremni ulagati u ono što smatrate uspjehom, a što ste osvijestili tijekom naših susreta. Stoga Vam nijedan ozbiljan psihoterapeut ne može dati unaprijed garanciju da će terapija biti uspješna.

Uspješna psihoterapija i savjetovanje podrazumijeva da ste napravili promjene u doživljavanju i razumijevanju svojih poteškoća kao i promjene u ponašanju, na način koji ste poželjeli, izabrali.



## Profesionalnost

Svoje kompetencije, obrazovanje i iskustvo predstaviti ću Vam iskreno i točno. U svom radu držim se definiranih standarda profesije. Neću prihvatiti raditi s Vama ako procijenim da je to izvan mojih kompetencija.

Izbjegavat ću stvaranje dvostrukih odnosa s Vama (povezivanje izvan psihoterapijskog konteksta, npr. neformalna društvena druženja, povezivanje na društvenim mrežama i sl.).

## Povjerljivost

Informacije koje saznam kroz neki od oblika suradnje s Vama smatram profesionalnom tajnom i to ne dijelim s drugima. Dakle, ne kontaktiram članove Vaše obitelji, partnera, prijatelje, kolege ili Vašeg poslodavca, osim ukoliko to nismo unaprijed dogovorili.

## Trajanje susreta, terapijskog procesa i savjetodavnog rada

Psihoterapijski proces i savjetodavni rad odvija se kroz niz zajedničkih susreta. Susret u individualnoj psihoterapiji i savjetovanju kao i terapijski ili savjetodavni susreti s obiteljima i partnerima traju po 60 minuta.

Susreti se u pravilu odvijaju tjednom dinamikom no mogući su češći ili rjeđi susreti.

Ovisno o tematici/teškoći, savjetodavni rad može trajati od tek dva, tri susreta, pa sve do višemjesečnog pa i višegodišnjeg psihoterapijskog procesa. Razgovarat ću s Vama koliko često će se susreti odvijati, kao i o duljini trajanja psihoterapijskog odnosno savjetodavnog rada.

Naglašavam, korjenite promjene zahtijevaju dugotrajniji kontinuirani rad.



## Dolasci i otkazivanje

Na ugovoreni susret za bilo koju od ponuđenih usluga potrebno je doći točno u zakazano vrijeme. Prerani dolazak može rezultirati susretom s klijentom koji je bio prije Vas (diskrecija!), a kašnjenjem se gubi dio dragocjenog vremena predviđenog za Vašu terapiju i savjetovanje, za stručni rad s Vašim djetetom, Vašom cijelom obitelji i sl.

Usljed nemogućnosti dolaska, susret je potrebno otkazati čim ranije, a najkasnije 24 sata prije dogovorenog termina. U slučaju neotkazivanja ili nepravovremenog otkazivanja, susret će Vam biti naplaćen.

Pod istim uvjetima i ja imam mogućnost otkazati susret, a ukoliko to ne učinim na vrijeme ili ne dođem, sljedeći susret za Vas je besplatan. Cijenu svog

rada iznijet ću već prilikom prvog kontakta ili najkasnije tijekom prvog terapijskog susreta. Ukoliko nije drugačije dogovoreno, terapiju plaćate neposredno nakon svakog terapijskog susreta za što dobivate račun.

Kad god je to moguće, uputno je da sami plaćate usluge koje koristite, npr. svoju psihoterapiju, savjetovanje, superviziju, edukaciju, a ne da to u Vaše ime čine npr. članovi Vaše obitelji (nebitno je što nekim klijentima upravo članovi obitelji daju novac za njihovu psihoterapiju, savjetovanje). Na taj način ja izbjegavam kontakt s članovima Vaše obitelji i pitanja tipa: „... i kako napreduje?“ i sl., a o čemu s njima, bez Vaše prethodne dozvole i suglasnosti, ne smijem i ne mogu razgovarati.

# CENTAR ARKA

Obrt za savjetovanje  
superviziju i edukaciju

vl. Valentina Cindori  
dipl. def. soc. pedagog  
supervizor psihosocijalnog rada  
OIB: 96500565110

Za sva dodatna pitanja i  
informacije kontaktirajte na:

091 730 63 22

[www.centararka.hr](http://www.centararka.hr)

[info@centararka.hr](mailto:info@centararka.hr)

Put Pudarice 11G  
23000 Zadar

