

# ZAKLADA BISKUP JOSIP LANG

## Organizira interdisciplinarni tečaj

za redovnike, svećenike, bogoslove, novake i novakinje pod nazivom:

# ŠKOLA EMOCIJA

## Kako povećati emocionalnu inteligenciju i postići afektivnu zrelost

30. 1. – 2. 4. 2020.

### Cilj:

Imajući na pameti teološki princip da „milost pretpostavlja i usavršuje narav“, želimo ovim tečajem pomoći osobama koje su izabrale duhovno zvanje da što bolje upoznaju, prihvate, zavole i promijene sebe, odnosno da započnu proces integralnog obraćenja (intelektualno, emocionalno i duhovno), kako bi mogle prikladno odgovoriti na milost Božju i tako se što više približiti savršenstvu na koje nas Bog u Kristu poziva. Na tom putu svetosti veliku poteškoću nam nanosi neprepoznata emocionalna nezrelost, razne potisnute psihotraume i strahovi iz djetinjstva i ostale potisnute emocije, napose srdžba i bijes. Kroz ovaj tečaj osoba će dobiti prikladno znanje o emocionalnoj zrelosti i ohrabrit će se da se susretne sa svojim potisnutim bolnim emocijama, da ih nauči kontrolirano izraziti i integritati u cjelinu svoje ličnosti. Konačno, osoba bi na ovom tečaju trebala naučiti da svoje probleme ne projicira na druge, nego da u sebi prepozna glavne kočnice na putu ljudskog i duhovnog dozrijevanja i tako iskoristi snagu emocija za ostvarenje velikih ciljeva i Božjih planova. **Ciljevi ovog tečaja su:**

- Postići primjeren stupanj afektivne zrelosti i poboljšati svoju emocionalnu inteligenciju.
- Naučiti prepoznavati i kontrolirati svoje emocije, napose svoju agresivnost i potisnutu srdžbu.
- Naučiti prepoznavati emocionalna stanja drugih osoba i adekvatno na njih odgovarati.
- Naučiti koristiti moć emocija u ostvarenju svojih ciljeva.
- Otkriti značenje poruka potisnutih emocija kroz simbolični govor naših snova
- Prepoznati poticaje Božje milosti, naučiti razlikovati duhove i velikodušno odgovoriti na Božji poziv

### Sadržaj:

Oznake afektivne zrelosti.

Važnost afektivne zrelosti i emocionalne inteligencije u poboljšanju kvalitete života.

Školovanje emocija: primjereno i neprimjereno izražavanje emocija.

Psihološki obrambeni mehanizmi ličnosti. Normalno i neurotično ponašanje.

Racionalni i emocionalni um. Snaga zahvalnosti. Moć poniznosti.

Empatija i simpatija. Kreativno izražavanje emocija.

Kako i zašto se aktiviraju primarne emocije: strah, srdžba, radost, žalost.

Ljubav – prihvaćanje osoba kakva jest. Zaljubljenost – ljubav koja idealizira osobu

Kršćanska antropologija. Moć sugestije i svemoć vjere. Prevencija nasilja.

Pasivna agresivnost i psihosomatske bolesti.

Psihotraume i ponovljeno emocionalno učenje.

Utjecaj podsvijesti u emocionalnom doživljaju i izražaju

Savjet sv. Pavla: „Srdite se, ali ne griješite!“

Emocije u Bibliji. Isus i emocije

Crkveni dokumenti o potrebi odgoja za afektivnu zrelost

Analiza poruka potisnutih bolnih emocija i psihotrauma kroz simbolični govor naših snova

Snaga poniznosti i strpljivosti koja se stječe u školi križa Kristova

Čovjek je najjači i najsretniji kad vjeruje, nada se i voli

Emocionalna i duhovna zrelost za razlikovanje duhova

### Metodologija:

Korištenje audiovizualnih sredstava u prezentaciji emocija.

Ilustracija kreativne i destruktivne moći emocija u svjetskoj literaturi.

Interaktivne radionice

Ispunjavanje testova i njihova interpretacija

1. Susret: Četvrtak, 30. 1. 2020. u 19.00 sati  
Tema: 1) **Kršćanska antropologija: tjelesna, emocionalna, društvena i duhovna razina osobe**  
2) **Što je emocionalna inteligencija i afektivna zrelost**  
3) **Kako funkcioniraju racionalni i emocionalni um** - p. Mijo Nikić, svećenik i psiholog
2. Susret: Četvrtak, 6. 2. 2020. u 19.00 sati  
Teme: 1) **Primjereno i neprimjereno izražavanje emocija: neurotični i psihotični poremećaji**  
2) **Govor snova: što nam poručuju naše potisnute emocije** - p. Mijo Nikić  
3) **Mediji i emocije: opasnosti manipuliranja emocijama** – don Vitomir Zečević
3. Susret: Četvrtak, 13. 2. 2020. u 19.00 sati  
Teme: 1) **Psihološki obrambeni mehanizmi ličnosti.**  
2) **Utjecaj podsvijesti na emocionalno stanje osobe**  
3) **Snaga poniznosti i strpljivosti u školi Kristova križa** - p. Mijo Nikić
4. Susret: Četvrtak, 20. 2. 2020. u 19.00 sati  
Teme: 1) **Emocionalna i duhovna zrelost potrebna za razlikovanje duhova**  
2) **Psihodrama: kreativno i terapijsko izražavanje emocija**  
3) **Terapijski učinci molitve na dušu i tijelo: emocije u molitvi** - p. Mijo Nikić
5. Susret: Četvrtak, 27. 2. 2020.  
Teme: 1) **Primarne emocije: strah, srdžba, žalost, radost. Ljubav i ljubomora** - p. Mijo Nikić  
2) **Sindrom sagorijevanja na poslu i u životu** – Marina Jurčić, dr. med., psihoterapeut  
3) **Strah u Bibliji** – p. Pero Vidović, profesor biblijskih znanosti
6. Susret: Četvrtak, 5. 3. 2020. u 19.00 sati  
Teme: 1) **Komunikacija uma i tijela. Psihosomatske bolesti i osjećaji** - p. Mijo Nikić  
2) **Psihodiagnostika i psihoterapija emocionalnih poremećaja** – dr. Miro Jakovljević  
3) **Uloga lijekova u smirivanju emocija: kada i kako uzimati psihofarmake** - dr. sc. Miro Jakovljević, psihijatar, prof. na Medicinskom fakultetu
7. Susret: Četvrtak, 12. 3. 2020. u 19.00 sati  
Teme: 1) **Kako misli i osjećaji liječe: Terapeutska snaga pozitivnih misli i osjećaja.**  
2) **Destruktivna moć negativnih misli i depresivnih raspoloženja**  
3) **Prevenција nasilja. Ako ne viču osjećaji, vikat će tijelo** - p. Mijo Nikić
8. Susret: Četvrtak, 19. 3. 2020. u 19.00 sati  
Teme: 1) **Emocije u Bibliji. Isus i emocije** – p. Mijo Nikić, svećenik i psiholog  
2) **Utjecaj glazbe na emocije** – Slavica Gilić, prof. glazbenog odgoja i psihoterapeut  
3) **Snaga zahvalnosti** – s. Ksenija Leko, uršulinka, prof. teol.
9. Susret: Četvrtak, 26. 3. 2020. u 19.00 sati  
Teme: 1) **Ispunjavanje testova: TAT, ROTTER, RORSCHACH** – upute: p. M. Nikić  
2) **Stres i psihotrauma: kako pomažu vjera i medicina** – Marina Jurčić, dr. med.  
3) **Posvećeni život je darovana milost – čovjek je najjači i najsretniji kad vjeruje, nada se i nesebično voli** - s. Valerija Kovač, dr. sc. teologinja, KBF
10. Susret: Četvrtak, 2. 4. 2020. u 19.00 sati  
Teme: 1) **Uloga emocija u duhovnom životu.**  
2) **Važnost odgoja za afektivnu zrelost u crkvenim dokumentima** – p. Mijo Nikić  
3) **Medicinski i duhovni savjeti za zdrav i osmišljen život** – Marina Jurčić, dr. med.

Mjesto održavanja tečaja: **Palmotićeva 32A**

Trajanje svakog susreta: **2 školska sata po 45 min: ukupno 90 minuta: 3 teme po 30 minuta.**

**Svaki susret završava kraćom meditacijom.** Nakon završenog tečaja, sudionici koji budu željeli moći će imati osobni susret s p. Nikićem koji će im interpretirati testove i odgovoriti na njihova pitanja.

Cijena pohađanja tečaja: **500 kn.** U cijenu su uračunati pisani materijali (skripta svih predavanja i testovi). Kad se podmire troškovi režija i troškovi tečaja, preostali višak novca ide u fond Zaklade biskup Josip Lang koja se brine za stare, nemoćne i siromašne osobe.

**Prijave do 25. siječnja 2020.** godine. Broj polaznika je ograničen.

**Informacije i prijava:** Zaklada biskup Josip Lang, Palmotićeva 33, Zagreb. [www.zbjl.hr](http://www.zbjl.hr)

[info@zbjl.hr](mailto:info@zbjl.hr) Tel. 01-4803-043; Mob. 091-1942494

P. Mijo Nikić, organizator tečaja

[mnikic@ffrz.hr](mailto:mnikic@ffrz.hr); Tel. 091 2233202