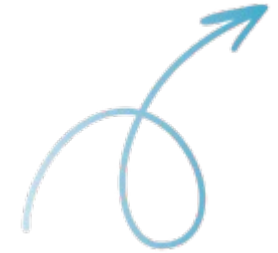


# Mental health program za menadžere





# O programu



## ZA KOGA JE PROGRAM?

- **Menadžere svih razina** koji žele unaprijediti psihološku sigurnost i angažiranost svog tima
- **Menadžerima pod visokim pritiskom**, koji žele spriječiti burnout – kod sebe i svojih timova
- Članovima organizacija koje žele **sustavno graditi kulturu mentalnog zdravlja**, a ne reagirati tek kad problemi eskaliraju

## CILJEVI PROGRAMA?

- Ojačati **osobnu otpornost** menadžera i njihovu sposobnost nošenja sa stresom i pritiskom
- Razviti **vještine prepoznavanja i prevencije burnout-a** na individualnoj i timskoj razini
- Izgraditi **psihološku sigurnost** kao temelj povjerenja, inovacija i angažiranosti
- Unaprijediti **kvalitetu komunikacije**, posebno u teškim i emocionalno zahtjevnim situacijama
- Podržati **održivi balans** između produktivnosti i dobrobiti zaposlenika

## ŠTO ĆETE DOBITI S PROGRAMOM?

- **Konkretno alate i tehnike** za jačanje osobne otpornosti, upravljanja stresom i emocionalnu samoregulaciju.
- **Praktične vježbe i simulacije** temeljene na stvarnim menadžerskim situacijama.
- **Individualne akcijske planove** (psihološka sigurnost, resilience plan) prilagođene vlastitom timu i ulozi.
- **Povećanu sigurnost u vođenju teških razgovora**, evaluacija i kriznih situacija.
- **Bolje razumijevanje mentalnog zdravlja i inkluzivnosti** u modernim timovima.
- **Održive menadžerske prakse** koje balansiraju produktivnost i dobrobit zaposlenika.

# Ko-Kreacija

KO-KREACIJA I COACHING SU OSNOVE NAŠE METODOLOGIJE

OSJETI  
RAZMISLI  
PRIMJENI

**Zajedno s vama** mapiramo profil, zahtjevnosti, želje i vještine koje ovaj program mora donijeti.

LQ treninzi izgledaju kao iznimno **interaktivne radionice** u kojima polaznici budu izazvani da zajedno sa LQ facilitatorom stvaraju sadržaj na određenu temu.

Naše vježbe i vrhunski facilitatori omogućavaju da radionica i teme **ostaju u pamćenju**, a odluke i znanja da prerastu u primjenu.

## Ovo nije još jedna edukacija

### Interaktivne radionice i iskustveno učenje.

Na samom treningu **nema prezentacija** ili sličnih alata. Sve se radi interaktivno, u grupama kroz vježbe, iskustveno učenje korištenjem flipcharta, kartica i raznih edukacijskih pomagala. Koriste se audio, vizualne i kinestetičke metode i alati kako bi se učenje prilagodilo različitim potrebama grupe.

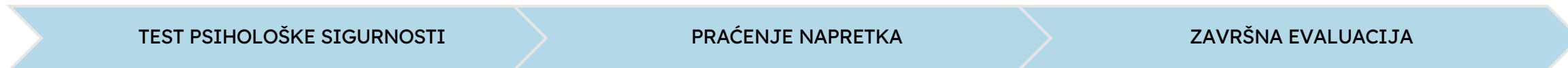
Treneri će tijekom modula kontinuirano **povezivati teme sa temama iz prethodnih modula** i na taj način pomagati polaznicima u integraciji.

Program vode iskusni psiholozi i edukatori s dugogodišnjim iskustvom rada s liderima i organizacijama.





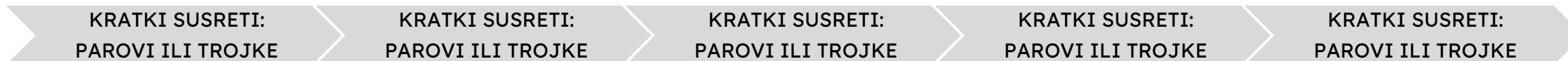
## INDIVIDUALAN RAD



## RADIONICE



## SAMO-UČENJE





# Psihološka sigurnost u timu

Na ovom modulu sudionici će steći jasno razumijevanje psihološke sigurnosti i njezina utjecaja na motivaciju, angažman i inovacije.

Razvit će praktične vještine i konkretan plan za poticanje otvorene komunikacije, zdravog neslaganja i jačanje psihološke sigurnosti u svojim timovima.



## TEME

- Kako izgraditi kulturu bez straha od iznošenja mišljenja i pogrešaka
- Razumijevanje psihološke sigurnosti i njene važnosti za motivaciju i inovacije
- Uloga menadžera u normalizaciji pogrešaka i izražavanja neslaganja
- Kako voditi konstruktivne rasprave i poticati otvorenu komunikaciju
- Psihološka sigurnost kao temelj angažiranosti i inovacija
- Povezivanje povjerenja, kreativnosti i produktivnosti
- Grupne vježbe: simulacije sastanaka, analiza “real life” situacija iz prakse
- Izrada akcijskog plana: test psihološke sigurnosti i kako uvesti psihološku sigurnost u vlastiti tim



# Prepoznavanje i upravljanje stresom

Sudionici će na ovom modulu naučiti prepoznavati rane znakove burnouta kod sebe i drugih. Steći će praktične alate i brze tehnike za upravljanje stresom, održavanje fokusa, dobrobiti i produktivnosti tijekom radnog dana.



## TEME

- Rani znakovi burnouta kod sebe i drugih – Promjene u ponašanju, motivaciji i komunikaciji.
- Alati za upravljanje stresom – Tehnike smanjenja napetosti na osobnoj i timskoj razini.
- Eustres vs. distres – Kako pretvoriti “dobar” stres u izvor motivacije, a minimizirati štetni stres.
- Praktične vježbe: brze metode za reset fokusa tijekom radnog dana.



# Emocionalna otpornost i samoregulacija

Ovaj modul donosi sudionicima input kako ojačati osobnu otpornost te naučiti kako ostati smireni i donositi racionalne odluke pod pritiskom. Razvit će praktične tehnike upravljanja emocijama i izraditi personalizirani plan za dugoročnu mentalnu snagu i učinkovitost.



## TEME

- Tehnike jačanja osobne otpornosti (resilience) – Kako se brže oporaviti od izazova i zadržati stabilnost.
- Ostati pribran pod pritiskom – Metode za donošenje racionalnih odluka u stresnim situacijama.
- Rad s vlastitim emocijama – Kako izbjeći reaktivno ponašanje i impulsivne reakcije.
- Radionica: individualni “resilience plan” za svakog sudionika.



# Balans između produktivnosti i dobrobiti

Sudionici će razviti samopouzdanje i vještine za postavljanje zdravih radnih granica uz očuvanje kvalitetnih profesionalnih odnosa. Steći će praktične strategije i konkretne ideje za napuštanje kulture stalne dostupnosti i poboljšanje dugoročnog blagostanja u timovima.



## TEME

- Postavljanje zdravih granica u radu: Kako reći “ne” bez narušavanja odnosa.
- Kultura ‘uvijek dostupnosti’ – Praktični koraci za održivi menadžment.
- Promicanje zdravih radnih navika u timu – Male promjene s velikim učinkom na dugoročnu dobrobit.
- Grupna diskusija: primjer dobrih praksi iz drugih tvrtki.



## Suočavanje s teškim razgovorima i emocionalnim situacijama

Kao rezultat ovog modula, sudionici će ojačati vještine empatične i profesionalne komunikacije u teškim i kriznim situacijama. Steći će praktične okvire za pružanje podrške, vođenje zahtjevnih razgovora i poticanje uključive kulture koja poštuje mentalno zdravlje i različitosti.



### TEME

- Empatična komunikacija u kriznim trenucima – Kako pružiti podršku članu tima koji prolazi kroz osobnu krizu.
- Postavljanje granica bez gubitka humanosti – Očuvanje profesionalnosti uz zadržavanje topline u pristupu.
- Konstruktivno vođenje teških evaluacija i otkaza – Kako pripremiti i voditi teške razgovore na način koji smanjuje stres i otpor.
- Kako pružiti podršku bez stigmatizacije i uključiti raznolikost u timsku kulturu.
- Mentalno zdravlje i inkluzivnost – Različiti mentalni stilovi i kulturološke razlike

## Integracija

Ovim modulom ovo putovanje završava, a neko drugo tek počinje.

Kroz integraciju ćete reflektirati na sveukupno iskustvo sakupljenih znanja i druženja s drugim polaznicima i trenerom.

Osim što ćete gledati unatrag, imat ćete priliku razmisliti o onom što je ispred vas.



### TEME:

- Integracija usvojenih sadržaja s prethodnih modula

**Treneri na  
programu.**



**Strive  
for Growth.**

## Borna Lulić

TRENER & COACH

**Borna je certificiran za vođenje FranklinCovey treninga te korištenja SDI alata od strane Personal Strengths Publishing USA, a posjeduje i certifikate Coaching and Mentoring International (CMI), AoEC za executive coaching te DVNLP- Njemačkog udruženja za NLP (Practitioner i Master).**

Također, posjeduje certifikat za korištenje i interpretaciju Hogan alata, DISC Flow, Wingwave coaching, Silva metodu te još 20-ak drugih tehnika i metoda osobnog i organizacijskog rada i razvoja.

U svojoj 24 godišnjoj karijeri edukatora – kao profesor, predavač, trener, facilitator i coach, imao je priliku raditi sa svim razinama edukatora u odgojno-obrazovnom i sveučilišnom sektoru, u državnom i javnom (župani, gradonačelnici, državni tajnici, ravnatelji agencija...) te u korporativnom sektoru gdje radi 90% vremena sa svim razinama menadžmenta, a održava različite edukacije iz poslovnih, interpersonalnih i menadžerskih vještina.

Napisao je i knjigu o leadershipu za tinejdžere pod nazivom Povratak vitezova u izdanju Planetopije.



## Ivana Conjar

TRENER & COACH

**Ivana je poslovni psiholog, komunikolog i coach s dugogodišnjim iskustvom u vođenju MBA programa te programa cjeloživotnog obrazovanja za lidere.**

Karijeru u MBA obrazovanju započela je 2006. pri Cotrugli Business School, a 2016. pridružila se e-Leadership MBA studiju na Visokom učilištu Algebra kao voditeljica poslovnog razvoja i jedan od arhitekata programa u suradnji s predavačkim timom jedne od najboljih poslovnih škola u svijetu - Kelley School of Business.

Od 2020. fokus suzuje na custom-made programe primjenjujući znanja iz poslovne psihologije kako bi pojedincima i organizacijama pomogla definirati svrhu poslovanja i osobnu svrhu svakog pojedinca u organizaciji („rethinking your why“).

Diplomirala je komunikacije na Sveučilištu East-West u Chicagu, SAD, MBA na Cotrugli Business School, te MSc poslovne psihologije na Sveučilištu East London u Londonu, UK. Certificirani je Design Thinking facilitator te business coach.

Kada nije posvećena edukaciji lidera, posvećena je učenju, meditaciji i planinarenju. Od mnogobrojnih uspona, najdraži joj je uspon na Thorung La u nepalskim Himalajama.





## TERMINI MODULA

**Modul 1:** 05.- 06.05. 2026.

**Modul 2:** 09.06. 2026.

**Modul 3:** 01.07. 2026.

**Modul 4:** 10.09. 2026.

**Modul 5:** 30.09. 2026.

**Modul 6:** 11.11. 2026.

## LOKACIJA

Golf & Country Club,  
Jadranska avenija 6, 10000 Zagreb

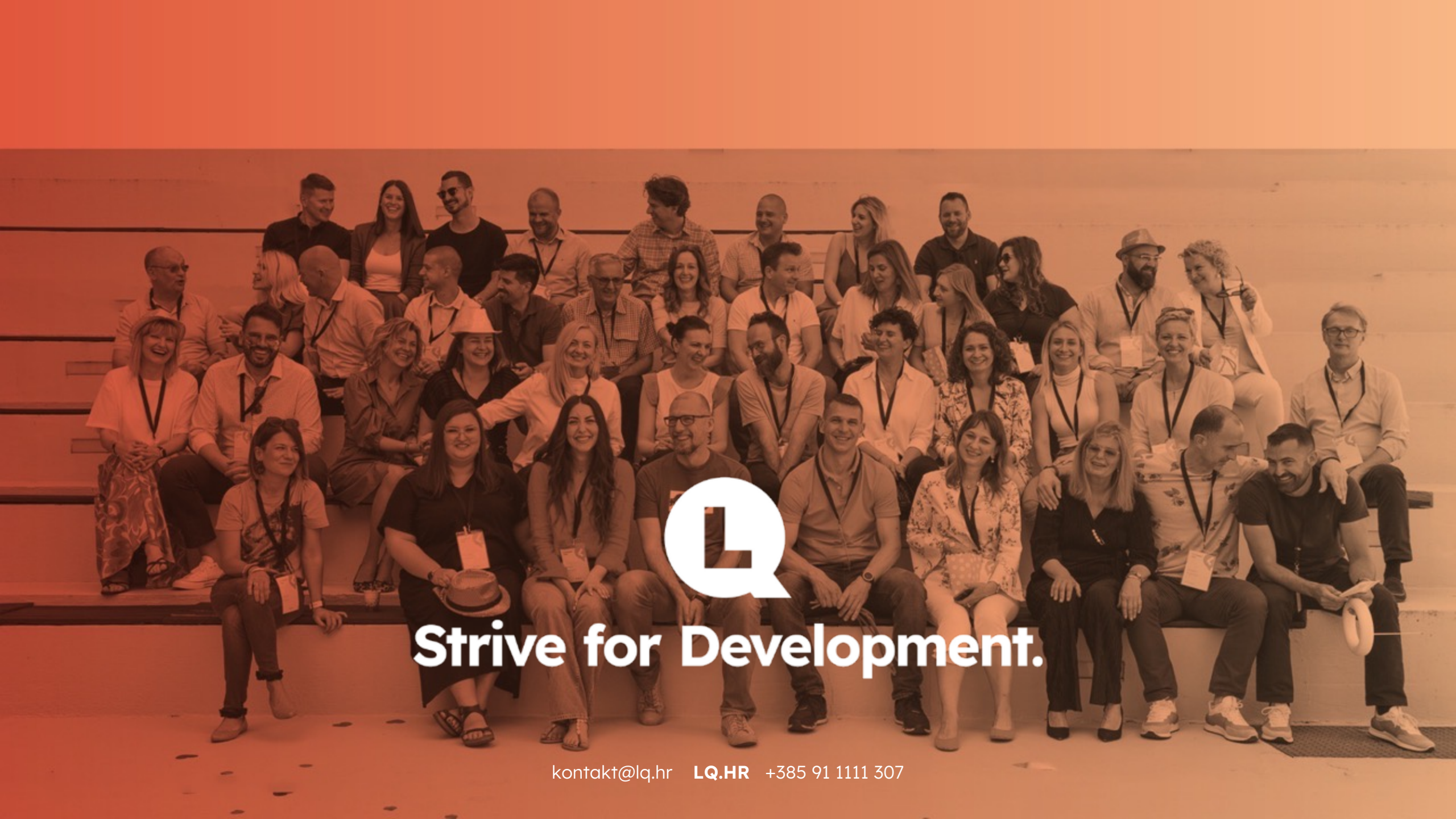
## CIJENA

**1.980,00 € + PDV**

Kotizacija za CROMA članove 1.600,00 eura + PDV  
Za 2 -3 sudionika iz iste tvrtke - 15 % popusta.  
4+ sudionika iz iste tvrtke - 20 % popusta.  
Plaćanje je moguće u više rata (do 4) raspoređenih  
tijekom trajanja programa.

## PRIJAVA

**LQ.HR / kontakt@lq.hr / (+385) 91 111 1307**



**Strive for Development.**

[kontakt@lq.hr](mailto:kontakt@lq.hr) **LQ.HR** +385 91 1111 307