

A što da radim?

KRATKI VODIČ ZA
SVRHOVITO PROVOĐENJE
SLOBODNOG VREMENA



SCROLLANJE POSTAJE DOSADNO?

Često se uloviš kako iz dosade beskonačno scrollaš društvenim mrežama, ne nailaziš na zanimljive informacije, no svejedno se ne možeš zaustaviti?

ŽELIŠ KVALITETNO PROVODITI SVOJE VRIJEME?

Želiš pronaći nešto što će te zaokupiti, zainteresirati, otkriti ti nešto novo o tebi samom?

ŽELIŠ RADITI NA SEBI?

Što uopće znači rad na sebi?

OSOBN RAZVOJ – ŠTO TO UOPĆE ZNAČI?

Osobno se razvijati ili raditi na sebi znači otkrivati što **voliš**, koji su tvoji **interesi**, što te **veseli** i koje **vještine** posjeduješ.

Osim toga, to znači i **razvijati** postojeće interese te **promatrati kako napreduješ**, a u konačnici to znači **upoznati samoga sebe**.

ZAŠTO JE VAŽNO RADITI NA SEBI?

•• gradiš samopoštovanje i samopouzdanje

potičeš svoju kreativnost ••

•• razvijaš vlastite komunikacijske vještine

bolje prepoznaješ i nosiš se s vlastitim emocijama ••

KAKO RADITI NA SEBI?

VOLONTIRATI

Postoje brojne **udruge** koje djeluju u različitim područjima, kao što su **ljudska prava, ekologija, prava životinja, sportske i umjetničke** aktivnosti... možeš se javiti udruzi koja već provodi aktivnosti koje te zanimaju ili krenuti u novome smjeru, otkriti neki novi interes - izbor je na tebi, a sve informacije lako pronađeš jednostavnim pretraživanjem interneta. Ako nisi siguran/na, Volonterski centar Zagreb uvijek nudi volonterske prilike. Više saznaj na njihovoj web-stranici: www.vcz.hr

NAUČITI NOVU VJEŠTINU

Isprobavajući nove aktivnosti otkrivaš svoje **interese, potencijale i skrivene talente**, a upoznaješ i ekipu sličnu sebi.

Jesi li znao/la da u Zagrebu možeš trenirati sportove poput dvoranskoga penjanja, streličarstva i *capoeira*? Zasigurno postoje i druge manje poznate aktivnosti za koje i ne znaš da posjeduješ talent - a nećeš ni znati dok ne probaš!

Brojne udruge nude **besplatne radionice, tečajeve i predavanja** na kojima možeš otkriti svoj **novi hobi**.

Centar za mlade grada Zagreba nudi besplatne aktivnosti za mlade, a više informacija možeš saznati na: www.cmzg.info

KAKO RADITI NA SEBI?



POTRAŽITI POMOĆ I PODRŠKU KADA TI
JE POTREBNA

Rad na sebi uključuje i brigu o vlastitom mentalnom zdravlju. Ako se osjećaš tjeskobno, tužno, uplašeno, izgubljeno, usamljeno, preplavljeno - postoje **stručne osobe** kojima se možeš obratiti. Ponekad je dovoljan razgovor kako bismo se osjećali lakše, a **uz podršku je probleme lakše riješiti**. Niti jedan problem nije nevažan.

Uz razna savjetovališta za mlade kojima se možeš obratiti, Centar za zdravlje mladih nudi i besplatno savjetovanje, a specifično se bave mladima s teškoće u učenju, kao i problemima s prehranom.

Više informacija saznaj na: www.czm.hr

Tko smo mi?



Udruga Amazonas potiče pozitivnu promjenu i društvenu aktivaciju kroz sportske i društvene programe. Provodi treninge *capoeira*, fleksibilnosti, kondicije te *mobility* i *acrobatics* trening. Omogućava mladima volontiranje kroz sudjelovanje u organizaciji događanja, medijskom timu ili kroz pomoć djeci u riziku. Međunarodni volonteri u Amazonasu provode niz besplatnih aktivnosti za mlade, poput tečajeva jezika, kreativnih i edukativnih radionica. I ti se možeš uključiti u aktivnosti udruge! Više informacija potraži na:

www.amazonas.hr

Ovaj Vodič za svrhovito provođenje slobodnog vremena kreiran je u sklopu Programa društvenog razvoja i inovacija koji provodi Inicijativa mladih za ljudska prava. Program je omogućio obavljanje prakse u civilnom društvu pod mentorstvom za mlade iz društveno-humanističkih područja kako bi naučili osnovne vještine rada u udrugama civilnog društva. Brošuru je izradila apsolutnica psihologije Tina Maljur tijekom prakse u udruzi Amazonas.



Fotograf: Marko Lopac