Koučing u perimenopauzi i srednjem dobu – integrativni pristup

Prva specijalizovana edukacija koja omogućava stručnjacima da sa znanjem, sigurnošću i empatijom rade sa ženama u periodu menopauzalne tranzicije.
Edukacija namenjena stručnjacima koji žele da popune prazninu u znanju o ženama u menopauzalnoj tranziciji – jer bez toga nijedan pristup nije celovit.

Program spaja savremene naučne uvide i koučing veštine u jedinstven okvir koji podržava zdravlje, emocionalnu ravnotežu i lični rast.

Autorke i realizatorke edukacije:
Maja Rueger
Jelica Petrović

Program je razvijen u skladu sa koučing principima definisanim statutom **Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije (UPSKS)**.

Po uspešnom završetku programa i ispunjenju uslova, polaznici stiču **sertifikat sa zvanjem "Sertifikovani kouč za perimenopauzu i srednje doba"**, koji potvrđuje kompetentnost za profesionalan rad u ovom specijalizovanom području.

Zašto je ova edukacija potrebna

Period od početka srednjeg doba u životu žene predstavlja jedinstvenu životnu tranziciju — biološku, psihološku i socijalnu.

Ovo je vreme značajnih promena u telu, emocijama, odnosima i identitetu, ali i vreme koje još uvek nije adekvatno prepoznato ni u sistemu zdravstvene zaštite, ni u edukacijama stručnjaka koji se bave fizičkim i mentalnim zdravljem.

Zbog toga je potrebno razvijati programe koji osposobljavaju stručnjake sa **multidisciplinarnim znanjem** – one koji razumeju medicinske, psihološke i društvene aspekte menopauzalne tranzicije i mogu da pruže kompetentnu podršku ženama u ovom periodu.

Ova edukacija je nastala iz prepoznate potrebe da se popuni upravo ta praznina, jer:

Svesnost o značaju srednjeg doba još uvek je niska

Od širih društvenih uverenja, preko zdravstvenog sistema, pa sve do individualnog nivoa promene koje žene u ovom periodu doživljavaju često se umanjuju ili ignorišu.

Zdravstveni radnici retko imaju dovoljno vremena i edukacije da se posvete ženama u tranziciji

Zbog organizacije zdravstvenih službi, lekari često ne mogu detaljno da pristupe ovom kompleksnom periodu, a mnogi nemaju specifičnu obuku za rad sa perimenopauzalnim ženama, pa simptomi neretko ostaju neprepoznati ili nedovoljno ozbiljno shvaćeni.

Stručnjaci iz pomažućih profesija (psihoterapeuti, koučevi, savetnici)

često nisu upoznati sa telesnim i hormonskim promenama koje mogu stajati u osnovi psiholoških simptoma žena u ovom periodu.
Više od 60% klijentkinja u praksi pomažućih profesija su žene između 35 i 55 godina, a mnoge emocionalne teškoće koje se javljaju u tom dobu zapravo imaju i biološku osnovu.

Žene same često teško prepoznaju i imenuju promene kroz koje prolaze

Simptomi su neretko povremeni, fragmentarni i teško povezivi, pa i same žene imaju nejasnu predstavu o tome kom stručnjaku da se obrate i gde mogu dobiti sveobuhvatnu podršku.

Ova edukacija je odgovor na sve pomenute potrebe – program koji povezuje znanja iz medicine, psihoterapije, neuronauka i koučinga,
kako bi stručnjaci mogli da razumeju i adekvatno podrže žene u jednom od najvažnijih razvojnih perioda života.

Osnovni ciljevi edukacije

Edukacija je osmišljena da pomogne stručnjacima da razviju kompetencije, znanja i senzibilitet potreban za efikasan i empatican rad sa ženama u perimenopauzi i srednjem dobu.

Njeni osnovni ciljevi su:

01

Razvoj koučing kompetenci i humanih kapaciteta potrebnih za podršku ženama koje prolaze kroz fizičke, emocionalne i identitetske promene

02

Usvajanje znanja i veština iz oblasti medicine, psihologije i koučinga, koje se integrišu u praktičan rad sa klijentkinjama

03

Razumevanje bioloških, hormonskih i metaboličkih osnova promena, kao temelja psiholoških i emocionalnih simptoma karakterističnih za menopauzalnu tranziciju

Edukacija omogućava stručnjacima da razviju interdisciplinarni pogled na žensko zdravlje i psihologiju srednjeg doba — bez redukcionizma, kroz povezivanje tela, uma i emocionalnog blagostanja.

Kome je edukacija namenjena

Ova edukacija je namenjena profesionalcima koji žele da prošire svoja znanja i osposobe se za rad sa ženama u menopauzalnoj tranziciji, kao i svima koji teže dubljem razumevanju ovog životnog razdoblja.
Konkretno, namenjena je:

01

Koučevima

koji već imaju završenu osnovnu edukaciju i žele da se specijalizuju za teme perimenopauze, menopauze i postmenopauze

02

Lekarima različitih specijalnosti

koji rade sa pacijentkinjama iz ove grupe i žele da razumeju psihološke i emocionalne aspekte menopauzalne tranzicije

03

Psihoterapeutima i psihološkim savetnicima

koji žele da obogate svoje razumevanje ovog perioda uvidima iz medicine i lifestyle medicine

04

Fizioterapeutima

koji žele da razumeju uzroke i mehanizme promena kod žena u srednjem dobu, kako bi personalizovali programe vežbi i tretmane

05

Fitness, yoga i personalnim trenerima

koji žele da prilagode programe fizičke aktivnosti specifičnim potrebama žena u ovom periodu života

06

Svim zainteresovanima

koji žele dublje razumevanje izazova i procesa srednjeg doba, bilo iz ličnih razloga, bilo radi podrške bliskim osobama.

Ishodi edukacije

Završetkom edukacije, polaznici:

01. Ovladavaju znanjima iz oblasti medicinskih, psiholoških i socijalnih aspekata menopauzalne tranzicije i srednjeg doba.

02. Usvajaju praktične koučing alate i tehnike za podršku ženama u prilagođavanju životnog stila i mindseta novom životnom poglavlju.

03.

Razvijaju senzitivnost i sposobnost prepoznavanja specifičnih potreba žena u ovom periodu.

04.

Stiču samopouzdanje za vođenje koučing procesa, uz jasno razumevanje granica svoje uloge i potrebe za saradnjom sa drugim stručnjacima.

05.

Doprinose premošćavanju praznine između lekarskog, psihološkog i koučing pristupa, čime se omogućava da klijentkinje dobiju integrisanu i usklađenu podršku.

Šta nas je podstaklo da kreiramo ovaj program

Tokom poslednjih godina bavile smo se naučnim istraživanjima iz oblasti psihologije srednjeg doba, psihoterapijom, kao i razvojem i realizacijom niza radionica, vebinara i višenedeljnih mentorskih programa posvećenih perimenopauzi i srednjem dobu.

Kroz te aktivnosti susrele smo se sa desetinama žena koje su, iako u sličnom životnom periodu, imale sasvim različite životne priče, iskustva i izazove.

Ipak, ono što smo prepoznale kao zajedničko bio je doživljaj većine njih da u svom okruženju nisu naišle na celovito razumevanje promena koje prate srednje doba, niti na jasno usmerenje ka tome kako da sačuvaju zdravlje, vitalnost i emocionalnu stabilnost.

Verujemo da je srednje doba vreme koje, uz brojne izazove, nosi i ogromne mogućnosti za rast i transformaciju.

Evaluacije naših klijentkinja svedoče o visokoj korisnosti dosadašnjih programa – mnoge su isticale da su dobile konkretne alate koji su im pomogli da preoblikuju navike, smanje stres i izgrade veću otpornost u zahtevnim životnim okolnostima.

Upravo su te povratne informacije, zajedno sa našim naučnim i profesionalnim iskustvom, postale temelj za nastanak ove nove, fokusirane edukacije.

Program je prirodan nastavak dosadašnjeg rada, sada pažljivo sistematizovan i oblikovan tako da zadovoljava koučing edukativne i akreditacione standarde.

Njegova snaga leži u interdisciplinarnosti – on se oslanja na relevantne izvore iz medicine i neuronauka, na uvide razvojne psihologije i psihodinamske psihoterapije, kao i na proverene koučing modele i tehnike.

Na taj način, edukacija nudi uravnotežen spoj naučnih saznanja i praktičnih alata, namenjen svima koji žele da pruže kompetentnu, etičku i ljudsku podršku ženama u jednom od najvažnijih perioda životne tranzicije.

Šta ovu edukaciju čini jedinstvenom

Ova edukacija nastala je iz potrebe da se spoje tri ključna aspekta ženskog iskustva srednjeg doba — telo, um i unutrašnji svet.

Zato program integriše tri stuba:

01

Lifestyle (životne navike)

rad na ishrani, fizičkoj aktivnosti, snu i regulaciji stresa

02

Mindset (način razmišljanja i emocionalna otpornost)

prepoznavanje obrazaca, razvoj samopouzdanja i motivacije

03

Reset zona (unutrašnji kompas zadovoljstva i kreativnosti)

povratak hobijima, odnosima i stvarima koje hrane vitalnost i smisao

Takav integrativni pristup omogućava koučevima i drugim stručnjacima da svoje klijentkinje ne sagledavaju parcijalno, već **celovito – kao osobe sa složenim telesnim, emocionalnim i društvenim potrebama.**

Na taj način, rad postaje dublji, precizniji i delotvorniji, jer obuhvata sve nivoe funkcionisanja žene u ovom životnom razdoblju.

Edukacija uzima u obzir i **kulturni i socijalni kontekst** sredine u kojoj živimo.
Utemeljena je na savremenim empirijskim podacima i literaturi globalnog nivoa, ali i na **istraživanjima sprovedenim na lokalnim uzorcima žena srednjeg doba.**

Upravo ta kombinacija međunarodnih standarda i lokalnog iskustva čini program posebno relevantnim i primenljivim u praksi.

Osim što nudi znanje, edukacija podstiče razvoj profesionalne zrelosti i emocionalne senzitivnosti.

Polaznici kroz praktične primere, koučing vežbe i supervizijski rad uče da **razvijaju osećaj za momenat u kojem se žena nalazi, da prepoznaju granice svog delokruga** i da znaju kada je potrebna saradnja sa lekarom, psihoterapeutom ili drugim stručnjakom.

Ovo nije samo edukacija – to je **promena paradigme u radu sa ženama u srednjem dobu**, zasnovana na razumevanju, znanju i ljudskosti.

Plan i program edukacije

Program se sastoji od **12 modula** ukupnog trajanja **72 časa teorijskog i praktičnog rada,** uz **5 sati mentorskog i supervizijskog rada** koji su sastavni deo edukacije i organizovani od strane autorki programa.

Za dobijanje sertifikata, polaznici su u obavezi da samostalno realizuju minimum **10 sati individualnog koučing rada sa klijentkinjama** u oblasti perimenopauze i srednjeg doba.

Taj praktični rad predstavlja neophodan uslov za završetak edukacije i omogućava integraciju naučenog u realan koučing kontekst.

Edukacija kombinuje teorijski deo, iskustveno učenje, rad na ličnom razumevanju teme i primenu koučing alata kroz praktične vežbe.

Svaki modul sadrži jasno definisane ciljeve, preporučenu literaturu i zadatke, a svi materijali (prezentacije, radne sveske, tutorijali, video-snimci) dostupni su na online platformi za učenje.

Modul 01

Uvod u koučing pristup u radu sa ženama u menopauzalnoj tranziciji i srednjem dobu

Cilj:

Upoznavanje sa osnovama koučing pristupa i granicama njegove primene u radu sa ženama u ovoj životnoj fazi.

Razumevanje uloge kouča u okviru interdisciplinarnog pristupa i pozicioniranje koučinga u odnosu na psihoterapiju i medicinu.

TEME:

- Definisanje i razjašnjavanje terminologije (pre-, peri-, post- menopauza i srednje doba)
- Uloga kouča: kompetencije, granice i etička odgovornost
- Pregled najčešćih potreba i izazova klijentkinja u ovom periodu
- Struktura koučing procesa – od postavljanja ciljeva i ugovora do refleksije.

Praktična vežba:

- Postavljanje koučing ugovora (coaching agreement);
- Predrasude, iskustvo i naučne činjenice: kroz praktične „kartice za vežbanje“ polaznici uče da prepoznaju i razdvoje mitove, pogrešna uverenja i kulturne stereotipe od proverljivih naučnih činjenica koje se odnose na dešavanja u perimenopauzi i srednjem dobu

Modul 02

Biološke i medicinske osnove promena u perimenopauzi

Cilj:

Razumevanje bioloških, hormonskih i metaboličkih promena u perimenopauzi i njihovog uticaja na fizičko i emocionalno funkcionisanje žene. Ovaj modul omogućava koučevima da steknu realan uvid u fiziologiju menopauzalne tranzicije i time grade kompetentniji i odgovorniji pristup u radu sa klijentkinjama.

Praktična vežba:

Mapiranje telesnih signala i njihovih emocionalnih značenja – polaznici uče da kroz dijalog i refleksivne tehnike pomognu klijentkinji da prepozna povezanost između fizičkih senzacija, emocionalnih reakcija i životnih okolnosti.

TEME:

- Osnovni pojmovi iz endokrinologije ženskog ciklusa.
- Hormonske promene u perimenopauzi: estrogen, progesteron, testosteron i drugi hormoni i njihova interakcija.
- Metaboličke promene i posledice po energiju, telesnu masu i raspoloženje.
- Najčešći simptomi (valunzi, poremećaji sna, promene raspoloženja, kognitivni pad, smanjen libido) – kako ih klijentkinje doživljavaju i interpretiraju.
- Koučing pristup u radu sa simptomima
- Uloga kouča u prepoznavanju granica delokruga – kada uputiti klijentkinju lekaru ili drugom stručnjaku

Modul 03

Psihološko-socijalni aspekti srednjeg doba

Cilj:

Razumevanje psiholoških i emocionalnih promena koje prate srednje doba, sa posebnim osvrtom na razvojne zadatke, promene identiteta i mehanizme adaptacije.

Modul pomaže koučevima da prepoznaju dublje procese koji utiču na ponašanje, motivaciju i donošenje odluka kod žena u ovom životnom periodu.

TEME:

- Društveni i kulturološki narativi o menopauzi i starenju
- Krize i razvojni zadaci srednjeg doba: preispitivanje vrednosti, uloga i prioriteta.
- Odnosi unutar socijalne mreže (odnos sa decom, odnos sa roditeljima, mreža prijatelja)
- Autentičnost u srednjem dobu (spiritualnost, smisao, rodne uloge)

Praktična vežba:

- Kreiranje alata i tehnika za postizanje psihosocijalnog balansa u srednjem dobu

Modul 04

Mentalno zdravlje u menopauzalnoj tranziciji i srednjem dobu

Cilj:

Razumevanje dinamike mentalnog zdravlja u menopauzalnoj tranziciji i srednjem dobu, sa fokusom na emocionalnu regulaciju, stresne faktore i biološko-psihološku povezanost hormona i raspoloženja.

Modul pomaže koučevima da razlikuju emocionalne promene koje su deo prirodnog procesa od onih koje zahtevaju dublju stručnu podršku, i da razviju alate za jačanje emocionalne otpornosti i samoregulacije kod klijentkinja.

TEME:

- Emocionalna regulacija u menopauzalnoj tranziciji i srednjem dobu – promene u obrascima reagovanja i suočavanja.
- Anksioznost i depresija: prepoznavanje, diferenciranje i koučing pristup.
- Neuroendokrina povezanost hormona i raspoloženja – kako hormonalne oscilacije utiču na emocije, energiju i motivaciju.
- Stres, umor i kognitivni pad – rana detekcija i rad na prevenciji kroz koučing alate.
- Uloga svesti o telu (body awareness) i somatskih signala u očuvanju mentalne ravnoteže.

Praktična vežba:

- Kreiranje koučing alata za unapređenje emocionalnih kompetencija – polaznici kroz primere iz prakse osmišljavaju strukturu i pitanja koja podstiču samorefleksiju, emocionalnu regulaciju i otpornost kod klijentkinja.

Modul 05

Lifestyle medicina i principi prevencije

Cilj:

Uvođenje principa medicine životnog stila u koučing praksu:
kako kroz male, održive promene u ishrani, fizičkoj aktivnosti, snu i stres menadžmentu klijentkinje mogu da unaprede zdravlje i vitalnost.

TEME:

- Šest stubova lifestyle medicine.
- Ishrana i hormonska ravnoteža – osnovni principi i najčešće greške.
- Kretanje i fizička aktivnost kao terapijski resurs.
- Spavanje, oksidativni stres i regeneracija.

Praktična vežba:

- kreiranje ličnog „wellbeing plana“.

Modul 06

Kognitivne promene i funkcija mozga u menopauzi

Cilj:

Razumevanje promena koje se dešavaju u moždanim funkcijama tokom menopauzalne tranzicije, kao i uloga hormona u regulaciji pažnje, pamćenja i koncentracije.

Modul osnažuje koučeve da prepoznaju kognitivne simptome, razbiju mitove o „moždanoj magli“ i pomognu klijentkinjama da razviju strategije za očuvanje mentalne oštrine i vitalnosti mozga.

TEME:

- Kognitivni simptomi u menopauzi: „moždana magla“, pad fokusa, smetnje koncentracije i pamćenja
- Naučni uvidi o neuroendokrinoj povezanosti hormona i moždanih funkcija
- Neuroplastičnost: mogućnosti za regeneraciju i očuvanje kognitivnih sposobnosti
- Lifestyle medicina i uloga životnih navika (ishrana, san, kretanje, stres) u prevenciji kognitivnog pada
- Kako koučing može podržati razvoj novih kognitivnih obrazaca i očuvanje kognitivne rezerve

Praktična vežba:

- Neurogimnastika i vežbe za prevenciju kognitivnog pada – polaznici kroz primere i praktične demonstracije uče jednostavne tehnike za podsticanje pažnje, memorije i mentalne fleksibilnosti, koje kasnije mogu koristiti u radu sa klijentkinjama.

Modul 07

Promene u fizičkom zdravlju i prevencija

Cilj:

Razumevanje fizičkih promena koje prate menopauzalnu tranziciju i srednje doba, sa fokusom na prevenciju i očuvanje zdravlja kroz principe lifestyle medicine.

Modul koučevima pruža osnovna znanja o najčešćim telesnim promenama u ovom periodu i pomaže im da prepoznaju kada je neophodno uključiti druge stručnjake, čime se obezbeđuje bezbedan i odgovoran koučing pristup.

TEME:

- Kardiovaskularne bolesti, metabolički poremećaji i promene u koštano-zglobnom sistemu
- Zdravlje kože, zuba i usne duplje – važnost holističkog pristupa telu
- Mišići i promene karličnog dna (stres inkontinencija) – fiziološki i psihološki aspekti
- Prevencija kroz lifestyle medicine: značaj fizičke aktivnosti, ishrane, sna i upravljanja stresom
- Uloga i granice kouča u prepoznavanju simptoma i blagovremenom upućivanju klijentkinje na specijalističke preglede (ginekolog, endokrinolog, kardiolog, fizijatar)

Praktična vežba:

- Rad sa vinjetama – kroz primere iz prakse polaznici uče da razlikuju situacije koje zahtevaju koučing intervenciju od onih koje zahtevaju medicinsku procenu, i vežbaju formulisanje odgovarajućih koučing pitanja i granica komunikacije sa klijentkinjom.

Modul 08

Ishrana i metabolizam, mikrobiom i regulacija telesne težine u menopauzalnoj tranziciji

Cilj:

Razumevanje povezanosti između ishrane, mikrobioma, hormonskih promena i metabolizma u menopauzalnoj tranziciji.

Modul pomaže koučevima da steknu znanje o fiziološkim osnovama promene telesne težine, ulozi crevne flore i načinima kako kroz koučing proces podržati klijentkinje u formiranju zdravih i održivih navika u ishrani.

TEME:

- Metaboličke promene i telesna kompozicija tokom perimenopauze i menopauze
- Mikrobiom i hormonska ravnoteža – kako ishrana utiče na crevnu floru i metabolizam
- Balans makro i mikronutrijenata, značaj hidratacije i energetske stabilnosti
- Antiinflamatorni principi, fitoestrogeni, suplementacija i higijensko-dijetetski režim
- Uloga lifestyle medicine u regulaciji težine i prevenciji metaboličkih poremećaja
- Rad sa telesnim promenama i slikom tela (body image) – koučing pristup samoprihvatanju i realističnim ciljevima

Praktična vežba:

Koučing alati i tehnike za kreiranje održivog plana ishrane – polaznici kroz praktičan rad razvijaju individualne strategije koje pomažu klijentkinjama da razumeju sopstveni metabolizam, pronađu balans između uživanja i discipline, i oblikuju odnos prema hrani koji podržava zdravlje i dobrobit.

Modul 09
Fizička aktivnost i pokret

Cilj:

Razvijanje razumevanja o značaju fizičke aktivnosti i pokreta za zdravlje žena u perimenopauzi i menopauzi. Modul naglašava povezanost redovnog kretanja sa hormonskom ravnotežom, mentalnim zdravljem i prevencijom hroničnih bolesti, u skladu sa principima lifestyle medicine i health coaching-a.

Praktična vežba:

Konektivno disanje – vođena praksa usklađivanja daha i pokreta. Ova tehnika ima višestruku primenu u radu sa ženama u menopauzalnoj tranziciji. Kroz vežbu polaznici uče kako svesno disanje pomaže u smanjenju napetosti, aktivaciji parasimpatičkog sistema i boljoj telesnoj povezanosti, kao i u doprinosu prevenciji i tretmanu stres urinarne inkontinencije, poboljšanju cirkulacije i tonusa karličnog dna.

TEME:

- Fizička aktivnost i ciljane vežbe za očuvanje zdravlja u menopauzi
- Važnost treninga snage, aerobnih aktivnosti, balansa i fleksibilnosti
- Vežbe za jačanje karličnog dna – uloga u prevenciji stres inkontinencije i očuvanju telesnog integriteta
- Prevencija osteoporoze, metaboličkih i kardiovaskularnih bolesti kroz pokret
- Pokret kao emocionalna i neurološka regulacija – kako telo „odrađuje“ stres

Modul 10

San, (oksidativni) stres i regeneracija

Cilj:

Razumevanje uloge sna, stresa i regeneracije u očuvanju fizičkog, emocionalnog i mentalnog zdravlja tokom menopauzalne tranzicije.

Modul kombinuje uvide iz medicine, neuronauka i koučinga kako bi koučevi naučili da prepoznaju povezanost hormona, kvaliteta sna i emocionalnog blagostanja, i da podrže klijentkinje u pronalaženju sopstvenog ritma oporavka i zadovoljstva.

TEME:

- Hormoni i spavanje – kako fluktuacije hormona utiču na san, gojenje i raspoloženje
- Higijena sna: naučno zasnovane strategije za prevenciju i smanjenje nesanice
- Oksidativni stres i mitohondrijalna funkcija – uticaj na umor, oporavak i starenje

- Upravljanje stresom kroz koučing: mindfulness, disanje, relaksacione tehnike i telesna svesnost
- Zreli hedonizam i „reset zona“ – uloga hobija, zadovoljstava, kreativnosti i bliskosti u obnavljanju energije i psihičke otpornosti.
- Odnosi i seksualnost – telesni, emocionalni i komunikacijski aspekti u srednjem dobu

Praktična vežba:

Rad na protokolu „Moj lični reset“ – strukturisan upitnik sa pažljivo formulisanim pitanjima koji pomaže polaznicima da osmisle lični model regeneracije i uspeha u različitim aspektima života (zdravlje, odnosi, karijera, kreativnost, odmor, zadovoljstvo).

Modul 11

Profesionalni život i generativnost

Cilj:

Razumevanje kako se profesionalne promene i razvojni zadaci srednjeg doba međusobno odražavaju i oblikuju kroz proces redefinisanja identiteta, motivacije i emocionalne ravnoteže. Modul pomaže koučevima da podrže klijentkinje u profesionalnim tranzicijama, u pronalaženju novog smisla i u razvoju generativnosti kao pokretačke sile koja povezuje lično i profesionalno ostvarenje.

Praktična vežba:

- Koučing tehnike jačanja psihološke otpornosti i motivacije – kroz rad u parovima i grupnim mini-sesijama polaznici uče da primene alate za istraživanje ličnih i profesionalnih ciljeva, otkrivanje izvora unutrašnje motivacije i izgradnju otpornosti u zahtevnim poslovnim situacijama.

TEME:

- Karijera i profesionalne tranzicije: prepoznavanje rizika od burnout-a i učenje balansiranja različitih životnih uloga
- Generativnost kao razvojni zadatak – kreativno i simboličko stvaranje, doprinos, briga o drugima i ostavljanje traga
- Uloga samospoznaje i integracije prethodnih iskustava u formiranju novog profesionalnog identiteta
- Razvojni (growth mindset)
- Prepoznavanje unutrašnjih saboterā i granica koje sputavaju lični i profesionalni rast

Modul 12

Integracija i supervizija

Cilj:

Zaokruživanje celokupnog procesa edukacije kroz integraciju znanja, razmenu iskustava i supervizijski rad.

Modul omogućava polaznicima da povežu teorijske okvire i praktične alate iz svih prethodnih modula, da sagledaju sopstveni razvojni put i definišu pravce daljeg profesionalnog rasta.

Praktični deo:

- Polaznici pripremaju prikaz svog koučing rada (studiju slučaja) u okviru obavezne prakse od 10 sati, uz mentorsku diskusiju i supervizijsku podršku.
- Završni deo modula obuhvata zajedničku refleksiju o učenju, razmeni iskustava i načinima dalje primene stečenih znanja i alata u koučing praksi.

TEME:

- Rezime i povezivanje svih obrađenih tema kroz tri stuba programa: lifestyle, mindset i reset zona
- Etički principi i granice koučing rada u oblasti zdravlja i menopauzalne tranzicije
- Pregled i primena koučing alata i tehnika: protokoli, upitnici, radni listovi i refleksivne vežbe
- Integracija znanja kroz prikaz slučajeva (case studies) i zajedničku analizu procesa rada
- Supervizijski rad i mentorski feedback – razvoj profesionalne zrelosti i samosvesti kouča

Struktura i metodologija programa

Edukacija je koncipirana kao **teorijsko-praktični program** koji traje između **6 i 12 meseci**, u zavisnosti od dinamike grupnog rada, dok je **ukupno trajanje programa do 24 meseca,** uključujući obaveznu superviziranu praksu, mentorski rad i prikaz slučaja.

Teorijski deo zasnovan je na **evidence-based pristupu** i kontinuirano se **aktualizuje u skladu sa novim naučnim saznanjima** iz medicine, neuronauka, psihologije i koučinga.

Program uključuje različite oblike učenja:

- teorijska predavanja i multimedijalne prezentacije,
- praktične vežbe, prikaze slučajeva i rad u malim grupama,
- simulacije koučing sesija i rad na protokolima,
- razvoj efikasnih strategija za balans i dobrobit u srednjem dobu.

Na ovaj način, program povezuje savremena medicinska i psihološka saznanja sa koučing alatima i tehnikama, čime se popunjava praznina između stručnjaka različitih oblasti i unapređuje kvalitet koučing prakse.

Metodološki pristup i digitalna platforma

Sadržaj programa koncipiran je kao **savremena multimedijalna edukacija** koja kombinuje različite formate učenja i omogućava edukantima da uče u skladu sa sopstvenim ritmom.

Za svaki modul pripremljeni su:

- PowerPoint prezentacije koje prate teorijski deo nastave,
- radne sveske sa refleksivnim pitanjima i upitnicima,
- praktični tutorijali sa demonstracijama fizičkih vežbi, relaksacionih tehnika i primera iz prakse.

Sav materijal dostupan je na online learning platformi, gde svaki edukant ima svoj korisnički nalog i personalizovan pristup sadržajima.

Platforma omogućava:

- pregled video-snimaka i tutorijala,
- preuzimanje radnih listova i upitnika,
- samostalni rad i digitalne beleške.

Zahvaljujući ovakvom pristupu, edukacija ostaje **interaktivna i živa i nakon završetka modula** — jer materijali ostaju dostupni do kraja edukacije.

Pripremni modul i podrška edukantima

Za polaznike koji nemaju formalno obrazovanje iz medicinskih oblasti, obezbeđen je pripremni modul sa osnovnim medicinsko-fiziološkim pojmovima i objašnjenjima, što omogućava lakše praćenje sadržaja i aktivno učešće u praktičnim delovima edukacije.

Praktični deo, mentorstvo i sertifikacija

Nakon završenog teorijsko-praktičnog dela, svaki polaznik je u obavezi da:

- realizuje minimum **10 sati individualnog koučing rada sa klijentkinjama**,
- učestvuje u ukupno **5 sati mentorskog i supervizijskog rada** (u raspodeli 3+2 ili 2+3 sata).

Za dobijanje sertifikata, polaznik priprema i prezentuje **jedan prikaz slučaja (case study)**, prema unapred definisanim kriterijumima. Time demonstrira teorijsko znanje, praktične koučing veštine i sposobnost integracije naučenog kroz sopstvenu praksu.

Autorke i realizatorke programa

Dr Maja Rueger – doktor medicine, specijalista psihoanalitičke psihoterapije, integrativni psihodinamski psihoterapeut, EMCC akreditovani kouč (Senior Practitioner).

Autorka i realizatorka akreditovanih programa iz oblasti psihodinamskog i zdravstvenog koučinga, kao i specijalizovanih edukacija o radu sa ženama u perimenopauzi i srednjem dobu.
web sajt

Zajedno, autorke spajaju medicinu, psihologiju i koučing u integrativan i human pristup radu sa ženama u srednjem dobu, čineći ovu edukaciju jedinstvenom po širini i dubini stručne perspektive.

Dr Jelica Petrović – doktor psiholoških nauka, specijalista psihoanalitičke psihoterapije, integrativni psihodinamski psihoterapeut i kouč. Redovni profesor na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Novom Sadu, gde predaje razvojnu psihologiju. Autorka više članaka i koautorka monografija iz oblasti psihologije srednjeg doba (Dodati život godinama: razvoj u odraslom dobu i starosti; Kvalitet života u srednjem životnom dobu). Bavi se istraživanjima iz oblasti razvojne psihologije.

Profil na Filozofskom fakultetu u Novom Sadu: ovde
Profil na ORCID-u: ovde

Pridružite se edukaciji koja menja način na koji vidimo, razumemo i podržavamo žene u menopauzalnoj tranziciji.

Za sve dodatne informacije, prijavu i individualne konsultacije kontktirajte autorke edukacije:

Dr Maja Rueger
maja.inspireyourself@gmail.com

Dr Jelica Petrović
jelicans@gmail.com