

Ida Šipek, dječja psihologinja koja je nakon 11 godina rada, postala ravnateljica Dječjeg vrtića „Tratinčica“. U radu s djecom s teškoćama, obrazovno se počela usmjeravati prema njihovim roditeljima koji su teško noseći se s projekcijama budućnosti njihove djece često obolijevali od psihosomatskih teškoća i anksioznosti. Od 2015. godine je autogeni trener prema dr. Schultz, a od 2016. mindfulness praktičar zasnovan na kognitivnoj terapiji. Ove metode omogućile su joj rad s odraslima koji se učestalo suočavaju sa strahovima, osobnim nezadovoljstvom, velikim pritiskom na poslu, visokim očekivanja u odnosu na sebe, sniženim raspoloženjem, psihosomatskim teškoćama (visoki krvni tlak, glavobolje, poremećaj spavanja, probavne smetnje i dr.).

Kako anksiozna stanja mogu otežati poslovni i osobni razvoj, koje su tehnike kojima se može obraniti od perseveriranja uznemirujućih misli, kako javni nastup od nelagodnog učiniti lagodnim temeljem mindfulness pristupa zasnovanog na kognitivnoj terapiji neka su znanja koja će studenti dobiti. Studenti će steći vještine vizualizacije i meditacije kao obrane od anksioznosti pri javnom nastupu.