



## Mindfulness Inicijativa Hrvatska - eamba

Udruga *Mindfulness Inicijativa Hrvatska - eamba*, skraćeno: MIH-eamba

OIB: 71811458786; registar udruga: 5157170

Udruga je osnovana u kolovozu 2019. godine.

Adresa: Grašćica 1a, Zagreb

Ovlaštena osoba za zastupanje: Iva Mia Krušlin, predsjednica (mob. 091 16 66 991)

Email adresa: [info@mindfulnessinicijativahrvatska.com](mailto:info@mindfulnessinicijativahrvatska.com)

Web stranica: [www.mindfulnessinicijativahrvatska.hr](http://www.mindfulnessinicijativahrvatska.hr)

*Mindfulness Inicijativa Hrvatska – eamba* je udruga čiji je cilj informirati i educirati lidere, kreatore politike i javnost o prednostima *mindfulness* mentalne prakse radi učinkovitijeg djelovanja u procesu odlučivanja i rada za opće dobro.

### **Ciljevi osnivanja sukladno Statutu**

Udruga *Mindfulness Inicijativa Hrvatska – eamba* (MIH-eamba) je osnovana u cilju informiranja i edukacije cjelokupnog društva, državnih i javnih službenika, dužnosnika, vršitelja političke i izvršne državne, regionalne i lokalne vlasti, javna poduzeća te službenike državne uprave i lokalne i područne (regionalne) samouprave o dobrobiti znanstveno dokazane *mindfulness* mentalne prakse MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), prilikom djelovanja u javnoj politici te prednostima koje ta praksa može donijeti društvu, posebno u području obrazovanja, zdravstva, pravosuđa, društvenih i ekoloških promjena.

Udruga se posebno bavi primjenom *mindfulness* mentalne prakse i njezinim prednostima u području obrazovanja – radu sa djecom i učiteljima te zdravstvenim djelatnicima. Također, Udruga se bavi i pitanjem mentalnog zdravlja na radnom mjestu u javnoj i državnoj upravi te u privatnom sektoru.

Udruga *Mindfulness Inicijativa Hrvatska – eamba* jedna je od 40 inicijativa osnovanih u svijetu koje, između ostalog, potiču edukaciju parlamentaraca o znanstveno dokazanoj mentalnoj MBCT praksi radi svjesnije kulture komuniciranja, aktivnog slušanja, povećanja koncentracije, empatije te osobne dobrobiti. Edukacija „Regulacija misli i emocija“ služi u svrhu održavanja zdravlja, dobrobiti, učinkovitosti te poboljšanja tolerancije, međusobnog političkog dijaloga, i suradnje.

Od 2010. godine do danas *mindfulness* mentalni trening uveden je u više od 10-ak svjetskih parlamenata (Francuska, Velika Britanija, Švedska, SAD; Island, Irska, Danska, Njemačka, Island, Belgija, Estonija, itd.) te u Europsku komisiju (za direktore) i Europski parlament (za parlamentarce). Mentalni treninzi uvedeni su kako bi pomogli liderima i državnim službenicima umiriti svoje misli i emocije te donositi bolje odluke u ovim izazovnim vremenima. Treninzi su napravljeni prema kurikulumu Sveučilišta Oxford.

## Kratki opis aktivnosti i postignuća

### Mindfulness mentalni trening na radnom mjestu

Od listopada 2020. g.- u partnerstvu sa Sveučilištem Oxford, udruga MIH-eamba radi *praktične 8-tjedne 'Mentalne treninge mindfulness na radnom mjestu'* u Državnoj školi za javnu upravu (DŠJU).

Do sada je osnovni i napredni dio 8-tjednog mentalnog treninga završilo više od 100 državnih i javnih službenika te dužnosnika. Na kraju treninga polaznici dobiju dvije diplome:

- a.) Uvjerenje Sveučilišta Oxford, DŠJU i *Mindfulness Inicijative Hrvatska – eamba* o završenom 8-tjednom mindfulness mentalnom treningu na radnom mjestu i
- b.) Uvjerenje za voditelja mentalne prakse mindfulness na radnom mjestu. Uvjerenje za voditelja mentalne prakse izdaje se, *s ciljem poticanja mentalnog zdravlja u radnoj sredini*

Po uzoru na druge države u kojima se rade treninzi u državnoj i javnoj upravi, MIH-eamba jednom tjedno organizira tzv. „*drop-in sat*“ - Jutarnji *mindfulness* mentalni trening na radnom mjestu. Ti su treninzi, u trajanju 15-ak minuta namijenjeni isključivo polaznicima koji su završili 8-tjedni mentalni trening i služe kao poticaj za usavršavanje novo stečene mentalne navike.

MIH-eamba je jedina udruga u RH koja radi ovakvu vrstu mentalnih treninga na radnom mjestu u državnoj i javnoj upravi u suradnji sa Državnom školom za javnu upravu.

### Konferencija o političkom dijalogu

MIH-eamba, Fakultet političkih znanosti, Hrvatska zajednica županija i Britanski parlament, 2019. godine su organizirali konferenciju „Bolji politički dijalog i vještina slušanja u parlamentu i lokalnoj politici“. Govorili treneri *mindfulness*-a u švedskom i britanskom parlamentu te parlamentarci iz svjetskih parlamenata.

### Online konferencija o primjeni mindfulnessa u javnom sektoru

U ožujku 2021. godine u suradnji sa DŠJU, Sveučilištem Oxford, tvrtkom Awaris i *Mindfulness in Schools Project*, udruga MIH-eamba je organizirala konferenciju pod nazivom: '*Smanjenje troškova i povećanje učinkovitosti u javnom sektoru primjenom mindfulnessa*'

Na konferenciji su održana četiri panela i na kraju praktični mentalni trening *mindfulness*:

- a. *Mindfulness* na radnom mjestu, tvrtka Awaris
- b. *Mindfulness* u parlamentu, britanski parlament, Sveučilište Oxford
- c. *Mindfulness* u obrazovanju - *Mindfulness in schools Project*
- d. *Mindfulness* u zdravstvu - *Radboud University Medical Centre*

Na konferenciji je sudjelovalo više od sto hrvatskih dužnosnika, državnih i javnih službenika, uključujući i saborske zastupnike. Moderator konferencije su uključivali i stručnjake iz tvrtke Awaris (podučavaju *mindfulness* u E. Komisiji i E. parlamentu) te bivše parlamentarce iz Velike Britanije. Najveći interes bio je za panel *Mindfulness* na radnom mjestu.

### Mindfulness na kongresu medicinskih sestara

U lipnju 2021. održali smo mentalne treninge na radnom mjestu za medicinske sestre i doktore na 9. Kongresu medicinskih sestara

### Prijevod Izvještaja Svjesne nacije

U 2021. godini, preveli smo dokument 'Izvještaj Svjesne Nacije Velike Britanije', koji je ratifican u britanskom parlamentu, s ciljem osvještavanja važnosti *mindfulness* mentalne prakse na radnim mjestima, zdravstvu, obrazovanju i zatvorima (dokument se nalazi u privitku). [Više](#)

### Odobrenje projekta - Mindfulness u hrvatskim osnovnim školama

U prosincu 2020. godine, Agencija za odgoj i obrazovanje te Ministarstvo obrazovanja odobrili su projekt „Mentalno i emocionalno zdravlje u hrvatskim školama“ te na taj način dali zeleno svjetlo da se po prvi puta u RH - *mindfulness* (potpuna svjesnost) mentalna praksa primijeni u radu s učiteljima i djecom u školi.

### Priručnik za lidere – Nesebičnost u politici

U prosincu 2020. godine, udruga je objavila knjigu – Priručnik za lidere - 'Nesebičnost u Politici' – koja daje preporuke kako lideri (na radnim mjestima) mogu održavati svoje mentalno zdravlje. U knjizi se detaljno opisuje važnost rada lidera i političara na svojem mentalnom, emocionalnom i fizičkom zdravlju kako bi povećali svoju sposobnost da rade u interesu građana koje zastupaju. [Više](#)

### Konferencija – Liderstvo – Tesla i Gandhi

U suradnji s udrugom Nikola Tesla – Genij za budućnost, Hrvatsko-indijskim društvom, udruga *Mindfulness Inicijativa Hrvatska – eamba* te Veleposlanstvom Republike Indije u Republici Hrvatskoj, udruga MIH-eamba je, 25. listopada 2022. godine, organizirala konferencija „Mudrost i znanost Indije i zapada objedinjena u Teslinim djelima – Vedski principi u Teslinom poimanju života“. Predsjednica MIH-eamba-e, mr. sc. Iva Mia Krušlin, govorila je o tome što je zajedničko dvojici lidera – Nikoli Tesli i Mahatma Gandhiju te kako su oni povezani s Vedama – najstarijim duhovnim spisima na svijetu. Tema predavanja je bila direktno vezana uz „Priručnik za lidere – Nesebičnost u politici“ koja je tom prilikom i službeno predstavljena.

### Mindfulness u OŠ Matija Gubec

Od listopada do prosinca 2022. godine, održan je 6-tjedni osnovni *mindfulness* mentalni treninzi održavaju se za učenike od 1. do 4. razreda međunarodnog i hrvatskog programa osnovne škole Matija Gubec.

### Mindfulness u Hrvatskom saboru

Dana 30. rujna 2022. godine Udruga MIH-eamba je u partnerstvu s Hrvatskim saborom, Državnom školom za javnu upravu, tvrtkom Awaris te britanskim i francuskim veleposlanstvom, organizirala sudjelovanje na 73. tematskoj sjednici **Odbora za zdravstvo i socijalnu politiku Hrvatskoga sabora**. Tema sjednice bila je „**Mentalna i emocionalna otpornost u kriznim vremenima**“. Na događanju su sudjelovali francuska parlamentarka Veronique Riotton, bivši britanski parlamentarac Chris Ruane i bivši islandski parlamentarac Jon de Por, predstavnici veleposlanstva Švedske i Velike Britanije u RH te predstavnici Hrvatskog sabora. [Više](#)



## Certifikati

- za rad sa djecom i učiteljima prema kurikulumu britanske organizacije *Mindfulness in Schools Project* – MiSP koja 10 godina podučava *mindfulness* mentalne treninge u školama.

## Prijavljeni projekti

Udruga MIH-eamba u partnerstvu s udrugom Rekreativa izabrana je na EU natječaju *Jačanje OCD-ova za odgovor na potrebe zajednice* s projektom „Hrana za mozak, duh i tijelo“. Zbog administrativnih razloga, Ugovor nije potpisan, a time su izostala i financijska sredstva.

- Projekt Javno zdravstvo u Gradu Zagrebu
- Projekt HEP
- Projekt British Embassy