

Predsjednica udruge *Mindfulness Inicijativa Hrvatska – eamba*, Iva Mia Krušlin, sukladno čl. 37. Statuta Udruge, dana 21. ožujka 2025. godine podnosi Skupštini Udruge

IZVJEŠĆE O RADU U 2024. GODINI

Sukladno planu o radu Udruge u 2024. godini, izvješće o radu je kako slijedi:

1. Projekt „Gradovi i općine koji brinu“, Završetak Faze 2 i 3 za Viškovo i Novu Gradišku

Kao što je planirano u Općini Viškovo održane su Faza 2 (u travnju) i Faza 3 (u studenom) projekta „Gradovi i općine koji brinu“ čime je u studenom 2024. godine završen cijeli projekt u Općini. U Gradu Nova Gradiška, u veljači 2024. godine završena je Faza 1 Projekta, dok je u ožujku 2024. godine održana Faza 2. Završetak projekta (Faza 3) očekuje se tijekom 2025. godine. Zbog situacije na terenu, projekti nisu završeni sukladno planu, dakle do lipnja 2024. godine, no iz opravdanih razloga.

2. Konferencija „Mindfulness u zajednici“ u suradnji sa eambom

Konferencija koja je nosila radni naziv „Mindfulness su zajednici“, organizirana je pod nazivom „Osviješteno društvo – Zajednica koja brine“, dana 5. listopada 2024., od 10 do 16 sati, i to *online* via Zoom.

Konferencija je organizirana u suradnji s eambom, a MIH-eamba je bila domaćin.

Konferencija je okupila stručnjake koji prakticiraju i koriste mindfulness u svojem radu sa tri kontinenta Europe, Sjeverne Amerike i Azije: Butan, Indija, Sjedinjene Američke Države, Velika Britanija, Nizozemska, Njemačka, Norveške, Turska, Crna Gora te Hrvatska.

3. Povećati broj gradova i općina za Projekt „Gradovi i općine koji brinu“

Iako je plan bio nakon pilot projekta u Općini i u Gradu, u projekt „Gradovi i općine koji brinu“ uključiti i druge jedinice lokalne samouprave, to je privremeno obustavljeno. Interesa za pokretanje Projekta je bilo, no razlog je što se željelo na vrijeme educirati nove osobe koje mogu provoditi Projekt samostalno.

4. Međunarodni izlazak projekta – „Gradovi i općine koji brinu“

Nakon uspjeha projekta „Gradovi i općine koji brinu“ u Hrvatskoj plan je bio ponuditi licencu projekta i u regiji gdje je slično govorno područje. Također, planiralo se i materijale prevesti na engleski jezik te ponuditi i diljem Europe ali i svijeta. Ovo je i dalje u planu ali je usporeno zbog edukacije novih budućih edukatora/provoditelja Projekta.

5. Prijava na različite programe za financiranje

Započeta priprema na nekoliko prijava (program „Održivi razvoj zajednice“, Erasmus+ i natječaj projekt Nacionalna zaklada za civilno društvo. U provedbu projekta je bilo planirano uključiti provedbu znanstvenog istraživanja.

6. Eamba – izvršni odbor

Predsjednica Udruge Iva Mia Krušlin imenovana je u izvršni odbor eambe. U četvrtak, 31. listopada 2024. godine, održana je godišnja skupština eamba-e za 2024. godinu, na kojoj je Iva Mia Krušlin, predsjednica udruge MIH-eamba drugu godinu za redom izabrana za članicu eamba Upravnog odbora.

7. Eamba – izvršni odbor

Predsjednica Udruge Iva Mia Krušlin, dana 31. listopada 2024. godine, izglasana je i imenovana na izvršnu funkciju unutar izvršnog odbora- tajnika/rizničara/blagajnika (*Treasurer*). U prosincu iste godine, dala je ostavku na sve funkcije iz privatnih razloga.

8. Suradnja pri pokretanju platforme We Care Hub i suradnja u pripremi edukacije učitelja za provođenje projekta „Gradovi i općine koji brinu“

Projekt WeCARE hub započeo je s radom u veljači 2025., a tijekom 2024. godine članovi Udruge su dali podršku u radu pri izradi edukativnih materijala i brošura. Program je namijenjen osobama koje imaju predznanje iz mindfulnessa ili ga profesionalno koriste u svom radu, kako bi dodatno unaprijedili svoje vještine i prilagodili ih za primjenu u gradovima, općinama i tvrtkama koje se brinu o zajednici. U program se prijavilo osmero sudionika, koji su uključeni u online edukaciju za učitelje koji će biti osposobljeni za provođenje projekta „Gradovi i općine koji brinu“. Kao logičan slijed projekta „Gradovi i općine koji brinu“ pokrenut je i projekt „Tvrtke koje brinu“.

9. Suradnja s Državnom školom za javnu upravu

a) Mindfulness na radnom mjestu

Tijekom 2024. godine održan je jedan osmotjedni mindfulness mentalni trening koji se sastojao od četiri modula osnovnog treninga te četiri modula naprednog treninga. Sudjelovalo je 18 državnih i javnih službenika u osnovnom te 14 u naprednom treningu.

b) Edukacije u poreznoj upravi

MIH-eamba u suradnji s Poreznom upravom, kroz Državnu školu za javnu upravu, organizira jednodnevne edukacije pod nazivom „Osobni razvoj i psihološka otpornost“. U 2024. godini su održane edukacije za poreznu upravu na području Gospića, Zadra i Zagreba. (cca 60 osoba)

10. Suradnja s Pravosudnom akademijom (Ministarstvo pravosuđa)

a) Održavane cjelodnevne jednodnevne radionice "Jačanje kapaciteta za upravljanje stresom" u

Varaždinu, Zagrebu, Zadru i Osijeku za suce, državne odvjetnike, savjetnike i pravosudne službenike (lipanj, studeni i prosinac). Više od 70 polaznika došlo je u kontakt s mindfulnessom ako alatom za očuvanje zdravlja, jačanje mentalne otpornosti i mentalne dobrobiti te dobilo alate za svakodnevnu primjenu.

b) Proveden je prvi 8-tj. mindfulness trening za pravosudne dužnosnike u Regionalnom centru Rijeka.

Od rujna do studenog 2024., 20-ak sudaca i državnih odvjetnika riječkog i istarskog područja pohađalo je 8-tjedni trening mentalne otpornosti Mindfulness na radnom mjestu, s izvrsnim povratnim informacijama. Prilagođen je kurikulum na 6-tjedni trening i potrebe pravosudnih dužnosnika i službenika.

c) U plan rada Pravosudne akademije uvedena je nova cjelodnevna jednodnevna radionica "Tehnike nošenja sa stresom", koja je prvi put održana u Regionalnom centru Osijek u prosincu. Ovu radionicu je prošlo cca 40 pravosudnih službenika s izvrsnim povratnim informacijama.

Ukupno je to preko 130 polaznika u 2024. godini, edukaciju su vodile Iva Mia Krušlin i Ines Grubišić.

11. Predavanja o mindfulnessu na Medicinskom fakultetu u Rijeci

Povodom Dana mentalnog zdravlja, potpredsjednica udruge Ines Grubišić održala je predavanje za studente Medicinskog fakulteta u Rijeci, pod nazivom "Mindfulness u medicini, znanosti i praksi".

12. Sudjelovanje na Rijeci psihologije 2024- suradnja Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

U veljači, povodom obilježavanja manifestacije Rijeka psihologije 2024, u suradnji s psihologinjom NZZJZ PGŽ Ines Grubišić je provela 4-tjedni trening "Mindfulness alatima do smanjenja stresa" za liječnike i drugo osoblje Zavoda. Trening je pohađalo 20 polaznika, a edukacija je osim alata za osobnu primjenu uključila i prezentaciju znanstvene literature o ulozi mindfulnessa u liječenju mnogih kroničnih bolesti.

13. Breathworks

Članica Magdalena Živković uspješno je završila trening za Breathworks te je postala eamba certificirana mindfulness učiteljica.

14. Članstvo

Udruga je proširila svoje članstvo te je od pet članova (4 redovna i 1 pridruženog) povećala broj članova na 15 (3 redovna i 12 pridruženih).

15. Business and Lifestyle Festival, Šibenik

Iva Mia Krušlin je u svibnju sudjelovala na @business_and_lifestylefestival Festivalu u Šibeniku i održala predavanje "Mindfulness taktike za poduzetnički mir" te predstavila rezultate Projekta "Gradovi i općine koji brinu" - u koji su aktivno uključeni Općina Viškovo i Grad Nova Gradiška, a provodi udruga Mindfulness Inicijativa Hrvatska – eamba

16. MBLC

Organizirana su dva osmotjedna MBLC treninga.

17. Mindfulness i Zvukoterapija

U ožujku je organizirano je događanje Mindfulness i Zvukoterapija

18. Mindfulness India Summit

Iva Mia Krušlin je sudjelovala na Mindfulness India Summitu 17. i 18. listopada te primila "*Mindfulness Impact Award*" za inovativan i učinkovit pristup primjeni mindfulnessa u lokalnoj zajednici. Ova nagrada prepoznaje rad na projektima „Gradovi i Općine koje brinu“ i „Tvrtnice koje brinu“, razvijenima kroz WeCare platformu www.wecare.eu.hr, kao ključnu komponentu u jačanju mentalnog zdravlja, održivosti i dobrobiti lokalnih zajednica.

19. Peer grupe

U ovoj su godini održane dvije Peer grupe koje su članovi odlično prihvatili.

U Zagrebu, 21. ožujka 2025.



Iva Mia Krušlin
predsjednica