

Play. Learn.
Evolve.



amazonas

katalog usluga



amazonas

Ovaj katalog donosi pregled usluga koje Udruga Amazonas razvija i provodi s ciljem podrške stručnjacima, djeci, mladima i široj zajednici.

Udruga Amazonas je neprofitna udruga s dugogodišnjim iskustvom u provedbi edukacijskih i preventivnih programa. Jedno od glavnih obilježja našeg rada je korištenje tjelesnih tehnika, sporta, capoeire i iskustvenih aktivnosti kao inovativnih alata u radu s djecom, mladima i stručnjacima.

Područja kataloga obuhvaćaju:

- edukacije za stručnjake
- programe za djecu i mlade
- capoeira nastupe i prezentacije

Sve programe provode naši educirani stručnjaci (socijalni pedagozi, psiholozi, kineziolozi...), iskusni u radu s djecom i mladima te osobama koje rade s njima. Na našoj web stranici možete saznati više o našem radu i timu.

Svaka usluga iz kataloga može se prilagoditi vašim potrebama – slobodno nas kontaktirajte!

info@amazonas.hr

www.amazonas.hr



amazonas

Play. Learn.
Evolve.



amazonas

edukacije za stručnjake



amazonas



Modul: SPORTSKE AKTIVNOSTI I TJELESNE TEHNIKE KAO ALAT ZA RAD S DJECOM I MLADIMA

Ovaj modul obuhvaća edukacije i iskustvene radionice usmjerene na korištenje inovativnih alata poput sportskih igara, tjelesnih tehnika, glazbe i pokreta u radu s djecom i mladima. Sudionici kroz praktične i iskustvene metode uče kako poticati socijalne vještine, emocionalnu pismenost i grupnu koheziju. Nakon edukacija polaznici će usvojiti konkretne tehnike i alate koje mogu odmah primijeniti u svom radu. Svaka tema unutar modula može se provesti kao zasebna cjelina, neovisno o ostalima.



amazonas

Play. Learn.
Evolve.

Tema: Sportske igre kao alat za razvoj socijalnih vještina

Opis: Fokusira se na korištenje timskih sportskih igara (poput košarke i graničara) za razvoj socijalnih vještina: poboljšanje slike o sebi i izgradnju samopouzdanja, razvoj vještine suradnje s drugima, razvoj empatije, učenje tehnika regulacije emocija. Kroz iskustvene aktivnosti, sudionici će upoznati teoriju učenja "za", "uz" i "kroz" sport te važnost refleksije. Naučit će kako prilagoditi sportske aktivnosti za primjenu u različitim kontekstima rada s djecom i mladima.

Ishodi:

- Osvijestiti mogućnosti korištenja sportskih aktivnosti u razvoju socijalnih vještina kod djece i mladih
- Usvojiti osnovne principe iskustvenog učenja i refleksije
- Razviti vještine prilagodbe sportskih igara za poticanje razvoja socijalnih vještina
- Unaprijediti vlastite metode rada s djecom i mladima koristeći sportske aktivnosti

Trajanje: 5-6 sati

Cijena: 600,00 €

Tema: Emocije

Opis: Edukacija je namijenjena stručnjacima koji rade s djecom i mladima, a usmjerena je na dublje razumijevanje emocija, njihove svrhe i povezanosti s tjelesnim stanjima. Sudionici će kroz teorijski i praktični dio učiti o osnovnim i složenim emocijama, njihovim funkcijama te o tehnikama koje pomažu u regulaciji i prepoznavanju tjelesnih manifestacija emocija. Poseban naglasak stavlja se na praktične aktivnosti i alate koji se mogu neposredno primijeniti u radu s djecom i mladima – tjelesne vježbe, tehnike disanja i opuštanja, kreativno izražavanje i refleksiju.

Ishodi:

- Razumjeti svrhu i povezanost emocija s tjelesnim manifestacijama
- Razviti vještine prepoznavanja i izražavanja emocija kod sebe i kod djece
- Usvojiti različite tehnike regulacije emocija primjenjive u radu s djecom i mladima
- Steći praktične alate za poticanje emocionalne pismenosti i dobrobiti kroz tjelesne i kreativne aktivnosti

Trajanje: 2-3 sata

Cijena: 350,00 €

Tema: ISTRESI – tehnike za nošenje sa stresom

Opis: Edukacija je namijenjena učiteljima i stručnjacima koji rade s djecom i mladima. Fokus je na razumijevanju stresa i njegovih učinaka, te na praktičnim tehnikama za regulaciju stresa i emocija. Sudionici će kroz teorijski dio i iskustvene vježbe naučiti prepoznati izvore stresa kod djece i adolescenata te koristiti tehnike temeljene na disanju i tijelu. Poseban naglasak stavlja se na program „ISTRESI – tehnike nošenja sa stresom“, verificiran od Ministarstva znanosti i obrazovanja, koji se može koristiti u radu s djecom, ali i za osobno usvajanje tehnika regulacije stresa.

Ishodi:

- Razumjeti što je stres i kako utječe na djecu, adolescente i odrasle
- Prepoznati znakove stresa kod djece i mladih
- Naučiti jednostavne tehnike regulacije stresa temeljene na disanju i tijelu
- Upoznati sadržaj i strukturu programa „ISTRESI“ te naučiti kako ga provoditi u razredu ili grupnom radu
- Razviti vlastite resurse za nošenje sa stresom i koristiti naučene vježbe i za osobnu dobrobit

Trajanje: 2-3 sata

Cijena: 350,00 €

Tema: Osposobljavanje za provedbu preventivnog programa "Tribo moderna - capoeira za toleranciju i nenasilje"

Opis: Osposobljavanje je namijenjeno stručnjacima u psihosocijalnom radu koji rade s djecom i mladima, a cilj mu je pripremiti sudionike za provedbu programa „Tribo moderna“ u vlastitim grupama. Program je usmjeren na poticanje razvoja kulture mira i nenasilja putem plesno-borilačke vještine capoeire, posebno u radu s djecom u riziku, njihovim obiteljima i lokalnom zajednicom. Učenje kroz igru pokreta i ritam pomaže djeci da razviju socijalne vještine, kontrolu emocija i osjećaj pripadnosti grupi („moderno pleme“).

Ishodi:

- Usvojiti osnove rada i korištenja capoeire kao metode za razvoj socijalnih vještina
- Steći praktične vještine za provedbu radionica capoeire u radu s djecom u riziku i njihovim obiteljima
- Razviti sposobnost korištenja capoeire kao alata za regulaciju emocija i jačanje grupne kohezije
- Naučiti kako strukturirati i provoditi program „Tribo moderna“ u vlastitoj grupi

Trajanje: 30 sati + treninzi i supervizije

Cijena: na upit



Modul: KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE

Modul je usmjeren na razumijevanje komunikacijskih obrazaca i njihovu primjenu u zahtjevnim situacijama. Edukacije pomažu u vođenju teških razgovora i suradnji s roditeljima, kolegama, korisnicima i drugim „teškim“ sugovornicima. Stečene vještine korisne su u socijalnom radu, obrazovanju i širokom spektru profesionalnih i osobnih konteksta. Svaka tema unutar modula može se provesti kao zasebna cjelina, neovisno o ostalima.

Tema: Jezik koji čini razliku – komunikacija u zahtjevnim situacijama

Opis: Usmjerena je na osvještavanje jezičnih obrazaca koji utječu na ishode komunikacije u zahtjevnim situacijama. Sudionici će istražiti kako određene riječi i obrasci mogu motivirati ili izazvati otpor te kako isti sadržaj komunicirati na način koji potiče pozitivnu reakciju. Naglasak je na korištenju „snažnih“ riječi i izbjegavanju izraza s implicitnim negativnim porukama. Edukacija kombinira teorijske osnove iz NLP-a s praktičnim vježbama prilagođenim radu u obrazovnim, socijalnim i organizacijama koje rade s ljudima, uključujući rad s osobama u otporu, roditeljima, djecom i suradnicima.

Ishodi:

- Razumjeti utjecaj različitih jezičnih obrazaca na komunikaciju i reakcije sugovornika
- Naučiti kako koristiti jezik motivacije i izbjeći izraze koji izazivaju otpor
- Naučiti primijeniti principe pozitivne komunikacije i jezika utjecaja u različitim radnim okruženjima

Trajanje: 4 sata

Cijena: 450,00 €

Tema: Jezik koji otvara – jasnoća i razumijevanje u teškim razgovorima

Opis: Usmjeren je na razvijanje sposobnosti postavljanja preciznih pitanja i otkrivanja pravog značenja iza izgovorenih riječi. Sudionici će istražiti kako nejasne ili iskrivljene poruke dovode do nesporazuma i otpora te kako primjenom NLP META modela mogu unijeti jasnoću, bolje razumjeti potrebe i izbjeći krive pretpostavke. Naglasak je na tehnikama analize jezika koje pomažu u vođenju zahtjevnih razgovora s korisnicima, roditeljima, djecom i suradnicima, s ciljem otvaranja prostora za suradnju i rješenja.

Ishodi:

- Razumjeti kako generalizacije i nedostatak informacija u jeziku oblikuju način na koji ljudi doživljavaju situaciju i kako reaguju
- Naučiti koristiti NLP META model za postizanje jasnoće i preciznosti u komunikaciji
- Razviti vještine postavljanja pitanja koja otvaraju prostor za suradnju i produbljuju razumijevanje sugovornika
- Primijeniti dodatne komunikacijske alate (aktivno slušanje, parafraziranje, reframing) za smanjenje otpora i otvaranje prostora za rješenja

Trajanje: 4 sata

Cijena: 450,00 €



Modul: RAZVOJ OTPORNOSTI

Ovaj modul obuhvaća edukacije koje se bave razvojem osobne i profesionalne otpornosti, kroz teorijske uvide i iskustvene vježbe. Sudionici istražuju teme poput regulacije stresa i emocija, postavljanja granica te osobne sigurnosti. Edukacije su jednako vrijedne za osobni rast i za primjenu u radu s djecom i mladima. Svaka tema unutar modula može se provesti kao zasebna cjelina, neovisno o ostalima.

Tema: Razumijevanje razvoja otpornosti

Opis: Edukacija je usmjerena na razumijevanje otpornosti kao sposobnosti nošenja s izazovima i prilagodbe u zahtjevnim životnim okolnostima. Sudionici će kroz teorijski okvir i iskustvene vježbe istražiti čimbenike koji doprinose razvoju otpornosti, kao i utjecaj nepovoljnih okolnosti na djecu i mlade. Naučit će što pomaže u izgradnji otpornosti – vlastite i dječje – te kako kroz svakodnevni rad mogu podržati njezin razvoj. Naglasak je na važnosti sigurnih i podržavajućih odnosa, uz razumijevanje zašto su oni ključni i kako doprinose jačanju otpornosti djece i mladih.

Ishodi:

- Razumjeti otpornost i čimbenike koji utječu na njezin razvoj
- Povezati utjecaj nepovoljnih životnih okolnosti s razvojem djece i mladih
- Naučiti teorijski okvir o razvoju otpornosti
- Prepoznati što pomaže u izgradnji otpornosti – vlastite i dječje
- Razumjeti važnost sigurnih odnosa i njihov utjecaj na otpornost djece i mladih
- Razviti uvide kako kroz svakodnevni rad poticati otpornost kod djece i mladih

Trajanje: 4 sata

Cijena: 450,00 €

Tema: Upravljanje stresom

Opis: Usmjerena je na razumijevanje stresa i izvora stresa te osnaživanje sudionika za regulaciju stresa. Kroz praktične tehnike poput disanja, somatskih vježbi i vježbi prisutnosti, sudionici će naučiti prepoznavati znakove stresa u tijelu te razviti vještine njegove regulacije. Kroz refleksiju i praktičnu primjenu, osvijestit će načine na koje stres utječe na tijelo i um.

Ishodi:

- Razumjeti izvore stresa i njegove učinke
- Usvojiti tehnike disanja, somatskih vježbi i vježbi prisutnosti za regulaciju stresa
- Osvijestiti mogućnosti primijene naučenih tehnike u svakodnevnom radu s djecom i mladima

Trajanje: 4 sata

Cijena: 450,00 €

Tema: Granice – razumijevanje vlastitih granica

Opis: Edukacija je namijenjena stručnjacima koji rade s djecom i mladima, ali i svima koji žele osvijestiti vlastite obrasce u postavljanju granica kako bi postali stabilniji i učinkovitiji u svakodnevnim odnosima. Kroz iskustvene vježbe i refleksiju sudionici će naučiti kako jasne granice doprinose kvalitetnijoj podršci drugima i očuvanju emocionalnog zdravlja.

Ishodi:

- Razviti vještine za postavljanje, izražavanje i održavanje granica u radu s djecom i odraslima
- Osvijestiti važnost granica za emocionalno zdravlje i razvoj podržavajućih odnosa

Trajanje: 3 sata

Cijena: 350,00 €

Tema: ESD – alat za osnaživanje

Opis: Empowerment Self-Defense (ESD) međunarodno je priznata i znanstveno utemeljena metodologija za prevenciju nasilja i odgovor u situacijama prijetnje. Program se temelji na pet principa: misli, viči, trči, bori se i ispričaj, koji se usvajaju kroz iskustvene vježbe i simulacije. Sudionici uče kako koristiti svjesnost, glas i tijelo za prepoznavanje i postavljanje granica, izražavanje potreba, donošenje odluka u rizičnim situacijama i traženje podrške. ESD razvija osobnu sigurnost i osjećaj kontrole te gradi otpornost kroz iskustveno učenje u sigurnom i podržavajućem okruženju.

Ishodi:

- Ojačati samopouzdanje, osjećaj sigurnosti i osobne kontrole
- Naučiti koristiti svjesnost, glas i tijelo za postavljanje granica i izražavanje potreba
- Usvojiti jednostavne fizičke tehnike koje stvaraju prostor za zaštitu i bijeg
- Razviti sposobnost donošenja odluka u zahtjevnim i rizičnim situacijama
- Naučiti kako iskustveno učenje i podržavajuće okruženje jačaju otpornost
- Steći alate koji se mogu primjenjivati i u radu s djecom i mladima

Trajanje: 3 sata (osnovna iskustvena radionica) – moguće proširiti na ciklus od 5 radionica

Cijena: 350,00 €

Play. Learn.
Evolve.



amazonas

programi za djecu i mlade —



amazonas



Područje: OSNAŽIVANJE I RAZVOJ SOCIJALNIH VJEŠTINA

Područje je usmjereno na razvoj socijalnih vještina i osnaživanje djece i mladih. Programi koriste tjelesne tehnike, sportske aktivnosti te interaktivne i iskustvene metode rada. Provedba se preporučuje u manjim dvoranama ili prostorima prilagođenima kretanju, a ne u klasičnim učionicama. Opisi programa su okvirni – trajanje i struktura prilagođavaju se dobi, veličini i specifičnim potrebama grupe. Svaki program provode educirani stručnjaci iz područja psihosocijalnog rada i kineziologije.



amazonas

Play. Learn.
Evolve.

Program: SPORTSKE IGRE kao alat za razvoj socijalnih vještina

Opis: Radionice kombiniraju sportske igre s iskustvenim aktivnostima usmjerenima na razvoj socijalnih vještina. Obuhvaćaju teme: svijest o sebi, odnosi s drugima i regulacija emocija. Svaka aktivnost uključuje refleksiju i razgovor kako bi iskustvo bilo povezano s učenjem i osobnim razvojem. Aktivnosti potiču izgradnju boljih odnosa u grupi i osjećaj zajedništva kroz igru i zabavu.

Očekivane promjene:

- Razviti svijest o sebi i osnažiti samopoštovanje
- Unaprijediti odnose s drugima i vještine suradnje
- Usvojiti znanja o emocijama i tehnike njihove regulacije

Kome je namijenjeno: Djeca i mladi u riziku, razredna odjeljenja

Trajanje: 5 radionica (45–60 min)

Cijena: 1500,00 €

Program: Radionice jačanja osobne sigurnosti (Empowerment Self Defense)

Opis: Radionice povezuju tjelesne vježbe, razgovor i iskustveno učenje kako bi djeca razvila samopouzdanje i osjećaj kontrole. Djeca i mladi uče kako postaviti granice, reći „ne“, prepoznati rizične situacije i potražiti pomoć, uz usvajanje osnovnih tehnika samoobrane. Program je međunarodno priznata metoda prevencije nasilja koja jača osobnu sigurnost u svakodnevnim situacijama.

Očekivane promjene:

- Ojačati osobnu sigurnost i samopouzdanje
- Razviti sposobnost postavljanja i održavanja granica
- Prepoznati rizične situacije i razviti načine reagiranja
- Usvojiti vještine traženja podrške i pomoći
- Naučiti osnovne tehnike samoobrane

Kome je namijenjeno: Djeca i mladi u riziku, djevojčice i djevojke, razredna odjeljenja, djeca i mladi žrtve nasilja

Trajanje: 5 radionica (45–60 min)

Cijena: 1500,00 €

Program: ISTRESI – tehnike za nošenje sa stresom

Opis: Radionice kombiniraju sportske igre s iskustvenim aktivnostima usmjerenima na razvoj socijalnih vještina. Obuhvaćaju teme: svijest o sebi, odnosi s drugima i regulacija emocija. Svaka aktivnost uključuje refleksiju i razgovor kako bi iskustvo bilo povezano s učenjem i osobnim razvojem. Aktivnosti potiču izgradnju boljih odnosa u grupi i osjećaj zajedništva kroz igru i zabavu.

Očekivane promjene:

- Razumjeti što je stres i kako utječe na tijelo i emocije
- Prepoznati znakove stresa kod sebe i drugih
- Usvojiti jednostavne tehnike za regulaciju stresa

Kome je namijenjeno: Učenici viših razreda osnovne škole, razredna odjeljenja

Trajanje: 5 radionica (45–60 min)

Cijena: 1500,00 €

Program: Sportske igre za razvoj suradnje i timskog rada

Opis: Radionica koja kroz igre potiče međusobnu suradnju, dogovaranje i zajedničko donošenje odluka. Sudionici uče važnost timskog duha i uvažavanja različitosti unutar grupe, a kroz igru razvijaju osjećaj pripadnosti i zajedništva. Radionica se može provoditi kroz dva školska sata kao jednokratna aktivnost ili kroz dvije međusobno povezane radionice.

Očekivane promjene:

- Razviti vještine suradnje i timskog rada
- Usvojiti strategije zajedničkog donošenja odluka
- Ojačati grupnu koheziju i osjećaj pripadnosti

Kome je namijenjeno: Učenici od 4. do 8. razreda, razredna odjeljenja

Trajanje: 90 minuta

Cijena: 350,00 €



Područje: CAPOEIRA PROGRAMI

Capoeira programi prilagođavaju se dobi, veličini grupe i ciljevima, a mogu se provoditi u kraćim ili duljim oblicima – od pojedinačnih radionica do kontinuiranih ciklusa. Kroz igru, ritam i pokret capoeira uvijek potiče koheziju, osjećaj zajedništva i zabavu, bez obzira na način provedbe.



amazonas

Play. Learn.
Evolve.

Program: Capoeira za djecu i roditelje

Opis: Radionica povezuje djecu i roditelje kroz igru, ritam i pokret te učenje osnovnih elemenata capoeire. Aktivnosti potiču zajedništvo i međusobno razumijevanje u obiteljskom okruženju, a roditelji i djeca zajedno doživljavaju novo iskustvo suradnje.

Očekivane promjene:

- Povezati roditelje i djecu kroz zajedničku aktivnost
- Usvojiti osnovne elemente capoeire
- Ojačati obiteljske odnose kroz igru i pokret

Kome je namijenjeno: Djeca u dobi od 4 do 14 godina i njihovi roditelji

Trajanje: 60 minuta

Cijena: 350,00 €

Program: Capoeira pokazna radionica

Opis: Djeca kroz pokret, glazbu i igru capoeire upoznaju osnovne elemente i filozofiju ove vještine. Radionica potiče razvoj zdravih životnih stilova, osjećaja zajedništva i grupne kohezije, a naglasak je na učenju kroz zabavu i iskustvo.

Očekivane promjene:

- Usvojiti osnovne elemente capoeire kroz igru i glazbu
- Razviti navike zdravih životnih stilova
- Ojačati grupnu koheziju i osjećaj zajedništva

Kome je namijenjeno: Djeca vrtićke dobi, osnovnoškolske dobi, srednjoškolci, mladi, svi zainteresirani

Trajanje: 1–2 radionice (45–90 minuta)

Cijena: 240,00 €

Play. Learn.
Evolve.



amazonas

capoeira nastupi



amazonas



CAPOEIRA NASTUPI I PREZENTACIJE

Capoeira je spoj borilačke vještine, plesa, glazbe i akrobatike koji uvijek privlači pažnju publike svojom energijom i dinamikom. Naši nastupi i prezentacije su atraktivni, uključivi i stvaraju jedinstvenu atmosferu zajedništva kroz pokret i ritam. Izvodimo ih u različitim formatima – od kratkih show nastupa do edukativnih prezentacija i predstava – prilagođeno festivalima, kulturnim događanjima, školama i zajednici.



amazonas

Play. Learn.
Evolve.

Aktivnost: Capoeira pokazna radionica

Opis: Radionica uvodi sudionike u osnovne elemente capoeire kroz pokret, igru i glazbu, uz sudjelovanje publike i iskustveni doživljaj. Naglasak je na zajedništvu, zabavi i filozofiji capoeire, a sadržaj se prilagođava grupi.

Trajanje: 45–90 minuta

Cijena: 240,00 €

Aktivnost: Capoeira nastup – Show

Opis: Atraktivan kratki nastup u trajanju 5–10 minuta s oko 5 izvođača. Energija dolazi kroz akrobacije, dinamičnu igru i snažan ritam, što ga čini vizualno upečatljivim i pogodnim za otvaranja i svečane programe.

Trajanje: 5–15 minuta

Cijena: na upit

Aktivnost: Capoeira prezentacija – Roda

Opis: Tradicionalna capoeira u obliku „rode“ – kruga u kojem se minimalno 10 izvođača izmjenjuje kroz igru, pokret i ritam. Uz originalne instrumente (berimbau, atabaque, pandeiro) i tradicionalne pjesme, publika doživljava autentičan i interaktivan prikaz capoeire.

Trajanje: 30–60 minuta

Cijena: na upit

Aktivnost: Predstava – Capoeira Story

Opis: Edukativno-scenski program koji kroz pokret, glazbu i naraciju prikazuje povijest capoeire – od vremena afričkih robova u Brazilu do suvremene globalne umjetničke i borilačke discipline. Posebnost je spoj nastupa i edukativne priče, s naglaskom na povijesnom i kulturnom kontekstu.

Trajanje: 20–30 minuta

Cijena: 700,00 €