



Udruga Umijeće življenja Hrvatska je neprofitna ne-vladina organizacija koja se bavi programima i edukacijom u svrhu promicanja i njegovanja ljudskih vrijednosti, poboljšanja kvalitete života, podizanja ekološke svijesti te unapređenja kreativne komunikacije pojedinca i društva. Udruga djeluje u suradnji i po programima međunarodne nevladine organizacije **The Art of Living Foundation koja je aktivna u preko 150 zemalja svijeta**. Kroz svoje radionice Udruga podučava različite tehnike i vježbe za uklanjanje stresa i nošenje s negativnim emocijama, oživljavanje osjećaja slobode, entuzijazma, spontanosti i želje za pomaganjem drugima.

Udruga u Hrvatskoj djeluje od 1994. i do danas je provedeno mnogo različitih aktivnosti na edukativnom i humanitarnom planu. Kroz različite vrste radionica prošlo je **preko 10 000 polaznika**, a Udruga trenutno broji 80 redovnih članova i oko 3200 pridruženih članova koji se redovno ili povremeno uključuju u rad udruge. Više od polovine redovnog i pridruženog članstva djeluje u Zagrebu.

Uz rad na projektima, humanitarnu i edukativnu aktivnost, udruga organizira tjedna okupljanja članova na kojima se redovno sastane i preko 300 članova. Osim toga organiziraju se barem dvije radionice mjesečno na kojima je u prosjeku prisutno 20-30 novih polaznika. Danas, Udruga djeluje u **20 centara u Hrvatskoj**.

Dosadašnje aktivnosti u Hrvatskoj:

RADIONICE ZA GRADANSTVO – Radionica Umjetnost disanja - antistresni program

Velika učinkovitost i popularnost ovog programa temelji se na znanosti o dahu i specijalnoj tehnici disanja (Sudarshan Kriya) putem kojih se pojedinac oslobađa nakupljenog stresa i podiže razinu životne energije.

Uvod u radionicu - tzv Sat relaksacije provodi se besplatno kao redovna humanitarna i edukativna aktivnost organizirana s ciljem hitne antistresne pomoći svakome i poduku osnovnih tehnika disanja za samopomoć.

Rezultati radionice temeljeni na iskustvu preko 8000 polaznika: više energije, bolja koncentracija i fokus, poboljšano zdravlje, jasniji um i lakše postizanje ciljeva, harmoničniji odnosi, buđenje entuzijazma, osjećaja radosti, duhovni napredak, rast sposobnosti, smanjenje stresa.

DAH VODA ZVUK - Besplatne Dah voda zvuk radionice **namijenjene ciljanim društvenim skupinama** kao što su nezaposleni, umirovljenici, socijalno ugroženi i druge, kreirane su kako bi pomogle u rješavanju stresa i osnaživanju pojedinca. Kroz jednostavne, ali snažne tehnike polaznici se rješavaju stresa, povećava im se jasnoća misli i postaju smireniji. Radionica uključuje lagane joga vježbe i tehnike disanja kroz koje se polaznici rješavaju kako fizičkog, tako i emotivnog stresa.



ART Excel, YOUTH EMPOWERMENT SEMINAR i NON-AGGRESSION PROGRAM - programi namijenjeni djeci i mladima (od 8 do 18 godina).

Od 2001. godine do danas, kroz projekt "Sretna škola", ART Excel i YES radionice prošlo je **oko 1000 djece**, a NAP radionice **više od 800 djece** u raznim školama i u ljetnim kampovima u organizaciji udruge i u suradnji s Crvenim Križem. Ove programe prošla su sva djeca i dio djelatnika u Dječjem selu Lekenik, a održane su radionice u Dječjim domovima u Sl. Brodu i Lipiku, te djeca u preko 15 osnovnih i srednjih škola u cijeloj Hrvatskoj. Temeljem rezultata provedenih radionica Udruga je dobila **podršku Ministarstva znanosti obrazovanja i športa i preporuku za provođenje ART Excel radionica** kao programa za izvaninstitucionalno obrazovanje djece i mladih. Ovo je ujedno i izuzetan program prevencije ovisnosti i nasilja. Programi za djecu su financirani iz različitih izvora - Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa, IRC (International Rescue Comitee), općina Vela Luka, Dubrovačko-neretvanska županija, Međimurska županija, Udruga Zdravi Grad i dr.

ANTISTRESNI PROGRAM ZA NASTAVNIKE - održano je 10 radionica u okviru projekta "Sretna škola" kao dio stručnog usavršavanja pedagoških djelatnika.

YES + - program za studente - održano je 40-tak radionica. Organizirani su i internacionalni ljetni kampovi na Badiji u kolovozu 2003 i Dugoj Uvali 2004, 2005 i 2006, 2007. te na otoku Ižu 2008, 2009. godine.

RADIONICE ZA ZAPOSLENE U DRŽAVNOJ UPRAVI - održano je 9 radionica za zaposlene u Centrima za socijalnu skrb u Zagrebu, Čakovcu, Karlovcu, Rijeci i Osijeku koje je uspješno završilo oko stotinjak djelatnika. Ove radionice financiralo je nadležno ministarstvo.

PRISON Smart - antistresne radionice za zatvorenike i zaposlenike u zatvorskom sustavu Ovaj program provodi se u suradnji sa **Ministarstvom pravosuđa** - Upravom za zatvorski sustav. Samo u posljednjih godinu i pol dana održano je devet radionica. Između ostaloga u kaznionicama Lepoglava, Turopolje, Slavonska Požega. Cilj programa je podržati i nadopuniti postojeće programe resocijalizacije u sustavu u čemu je program polučio potpuni uspjeh obuhvativši **nekoliko stotina zatvorenika**. Antistresni program prihvaćen je i kao oblik usavršavanja za zaposlenike kaznionica te su održane radionice koje je prošlo **stotinjak zaposlenika u zatvorskom sustavu**.

BREATHE SMART - program za prevenciju ovisnosti namijenjen rizičnim skupinama mladih od 16 do 30 godina koji uključuje konzumente party droga i marihuane. Program je financijski **podržan od Ministarstva zdravstva**. Održano je 9 radionica u Splitu, 6 u Zagrebu, 3 u Čakovcu, te 1 u Osijeku. Radionice je ukupno prošlo **oko 460 mladih**. Ciljevi ovog projekta nastavljaju se ostvarivati i kroz program YES+



PROGRAM ZA ŽRTVE RATA I OBOLJELE OD PTSP-a - do sada je bio financiran donacijama iz inozemstva, a provoden je, osim u Hrvatskoj i u Bosni i Hercegovini te na Kosovu. U Hrvatskoj je ovaj program započeo u siječnju 2002.g. i od tada je održano 10 radionica; u Pakracu, Lipiku i Slavonskom Brodu, a u Slavonskom Brodu održana je i radionica za članove tima za psihosocijalnu pomoć braniteljima. Program se odvija uz **potporu Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi**. Posebni naponi naših volontera, često i uz osobni financijski doprinos ulažu se u Slavoniji i Gradu **Vukovaru** gdje se i dalje osjeća snažna potreba za antitraumatskom pomoći te je u pripremi veliki projekt za branitelje i žrtve rata koji će se održati u rujnu 2012.

ZNANSTVENI PROJEKT: “Effect of the comprehensive Art of Living yogic breathing programme of the physiological and psychological well-being” u suradnji sa BIAL foundation Portugal.

Niz znanstvenih istraživanja ukazalo je na zdravstvene dobrobiti tehnike ozdravljajućeg daha (Sudarshan Kriye), koja se podučava na radionicama Umijeća življenja:

- poboljšanje funkcije središnjeg živčanog sustava
- značajan pad razine hormona stresa - kortizola
- pad laktata - pokazatelj tenzije i stresa
- poboljšanje imunološkog sustava
- viša razina antioksidansa - samoobrane organizma
- oslobođenje od depresije
- smanjenje kolesterola u krvi

Rezultati svih programa su izvanredni i omogućuju trajnu suradnju sa svim zainteresiranim institucijama.

HUMANITARNE AKCIJE - osim navedenih antistresnih i edukativnih programa, Udruga "Umijeće življenja", provodi i brojne humanitarne akcije kao što su klubovi smijeha, prikupljanje knjiga za školske knjižnice u područjima stradalim u domovinskom ratu, podrška UNICEF-ovoj akciji "Stop nasilju među djecom", Walkathon - organizirana šetnja kako bi ponovno otkrili ljepotu prirode i podržali zdrav način života, prikupljanje odjeće za izbjegličke kampove u Hrvatskoj i igračaka za djecu izbjeglica, posteljine za bolnicu u Popovači, humanitarna prodaja čestitaka za pomoć Dječjem domu Bogar u Međimurju i mnoge druge.



Preporuke, potpora i suradnja:

Ministarstvo pravosuđa preporuka, potpora i suradnja na provođenju programa PRISON Smart - antistresne radionice za zatvorenike i zaposlenike u zatvorskom sustavu

Ministarstvo znanosti Obrazovanja i športa preporuka i potpora za provođenje ART Excel i YES programa za djecu u osnovnim i srednjim školama te NAP (Non Agresion Program) za djecu koji se također provode u osnovnom i srednjim školama

Ministarstvo zdravstva potpora i suradnja na održavanju Breth SMART programa za ovisnike o drogama

Ministarstvo rada i socijalne skrbi preporuka, potpora i suradnja na provođenju antistresnog programa za oboljele od PTSP-a, provođenje radionica za zaposlene u socijalnoj skrbi te radionice za djecu u dječjim domovima

Ministarstvo branitelja preporuka za održavanje antistresnog programa za oboljele od PTSP-a

SOS dječje selo potpora i suradnja na provođenju ART Excel i NAP radionica

Crveni Križ potpora i suradnja na održavanju antistresnih radionica za građanstvo, ART Excel i NAP radionica

Dječji dom Laduč suradnja na održavanju antistresnih radionica za zaposlene u dječjem domu

Grad Pakrac potpora i suradnja na održavanju antistresnih radionica



UDRUGA UMIJEĆA ŽIVLJENJA HRVATSKA