

# Uravnotežena navigacija doktorskim studijem:

Razvoj strategija za upravljanje  
vremenom, stresom i karijerom

26.-28.  
svibnja  
2024.

Palača Moise, Cres

Doktorska škola Sveučilišta u Rijeci,  
Sveučilišni savjetovanišni centar i  
Studentski zbor Sveučilišta u Rijeci

**26**  
Svi

**17.00-17.15**

**Dolazak sudionika\_ca**  
(organizirani prijevoz)

**17.15-17.30**

**Pozdravni govori**

prof. dr. sc. Igor Prpić, dr. med., predstojnik Doktorske škole  
prof. dr. sc. Zoran Sušanj, voditelj SSC-a

**17.30-19.00**

**Gostujuće predavanje**  
dr. Mario Harapin

**19.00.-19.30**

**Slobodno vrijeme**

**19.30-20.00**

**Večera**

**09.45-10.00**

**Dolazak sudionika**

**27**  
Svi

**10.00-11.00**

**Upoznavanje, profil idealnog doktoranda\_ice**

Ivana Blašković, Maša Cek, Silvija Šikić i Nikoleta Zubić,  
psihologinje Sveučilišnog savjetovališnog centra

**11.00-11.30**

**Pauza za kavu**

**11.30-13.00**

**Upravljanje znanstvenom karijerom -  
Tko sam i koje su moje mogućnosti  
profesionalnog razvoja?**

Maša Cek i Nikoleta Zubić, Ured za karijere SSC-a

**13.00-15.00**

**Pauza za ručak (organizirani ručak)**

**15.00-16.00**

**Upravljanje znanstvenom karijerom -  
Čemu težim i kako ću to ostvariti?**

Maša Cek i Nikoleta Zubić, Ured za karijere SSC-a

**16.00-16.15**

**Pauza za kavu**

**16.15-17.45**

**Psihološka otpornost – Kako upravljam  
stresom?**

Ivana Blašković i Silvija Šikić, Psihološko savjetovalište SSC-a

**17.45-18.00**

**Sažetak dana**

**18.00-19.00**

**Slobodno vrijeme**

**19.00-20.00**

**Večera (hotel)**

**09.15-09.30**

**Dolazak sudionika**

**09.30-11.00**

**Moje dragocjeno vrijeme**

Maša Cek i Nikoleta Zubić, Ured za karijere SSC-a

**11.00-11.30**

**Pauza za kavu**

**11.30-12.30**

**Mindfulness u svakodnevnom životu**

Ivana Blašković i Silvija Šikić, Psihološko savjetovalište SSC-a

**12.30-13.00**

**Sažetak radionice**

**13.00**

**Ručak & odlazak sudionika  
(organizirani ručak)**

# Uravnotežena navigacija doktorskim studijem

**26.-28.  
svibnja  
2024.**

**Palača Moise, Cres**