

## AKREDITOVANE EDUKACIJE OD STRANE UDRUŽENJA ZA PSIHOTERAPIJU, SAVETOVANJE I KOUČING SRBIJE

**Akreditovani kurs koji vodi do zvanja „O.L.I trener veština komunikacije“**

**„O.L.I psihodinamski trening veština komunikacije“-  
instruktorski kurs**

Autor i realizator treninga:

Ivana Paunović

OLI psihoterapeut i „life coach“

*Komunikacija igra značajnu ulogu u mnogim oblastima života. Teško je zamisliti bilo koji aspekt života koji je ne uključuje. Užurbanost današnjice čini da ponekad zaboravimo važnost pravilne komunikacije i njen značaj za lični uspeh i sposobnost za ljubav i rad.*

**O.L.I. psihodinamski trening veština komunikacije** osmišljen je tako da putem teorijske prezentacije, predavanja, diskusije, analize slučajeva, tehnika i praktičnih vežbi, kao i iskustvene prorade teme, pomogne učesnicima da rade na razvoju bazičnih kompetencija koje omogućavaju uspešnu komunikaciju.

**Trening ima dva opšta cilja.** *Iskustveni-* u kome je akcenat na mapiranju, razumevanju i razvoju sposobnosti koje zahtevaju veštu komunikaciju. *Instruktorski-* u kome je određite prenošenje iskustva i znanja na druge. Čine ga smernice iz oblasti primene „life coachinga“ od faze razvoja, organizacije, do izvođenja treninga i prenošenja znanja.

**Trening je namenjen** svima koji žele da rade na ovim ciljevima, bilo da je akcenat na prvom ili drugom. Svima onima koji su motivisani za unapređenje važne oblasti svoga života, koji žele da prošire svoja znanja ka psihodinamskom razumevanju elemenata komunikacije i obučavanja drugih.

**Treningu mogu prisustvovati** svi stariji od 18 godina. Oni koji su završili ili su studenti fakulteta bilo kog usmerenja, edukanti nekog od modaliteta edukacije za „koučing“ nezavisno od profesije, i svi drugi zainteresovani za temu.

Svaka aktivnost u okviru treninga dizajnirana je tako da pomogne učesnicima da se celovitije i efikasnije nose sa izazovima komunikacije i steknu dodatne kompetencije u ovom polju, kroz drugačiji pristup poznatoj temi.

*Plan i program rada posvećen je podjednako aspektima komunikacije u privatnom i poslovnom okruženju.*

O.L.I psihodinamski trening veština komunikacija zasniva se na O.L.I integrativnom psihodinamskom metodu.

**Po završenoj edukaciji se dobija certifikat o završenom kursu i zvanje „OLI trenera veština komunikacije“ kao i 32 časova edukacije u okviru koučinga i 10 časova ličnog rada.**

### Plan i program :

#### Trajanje:

Trening je podeljen u **6 modula** u trajanju od **4 sata**. Ukupno trajanje treninga je **32 časova** ( 24 sata ) .

*\*Rad se odvija vikendom.*

Svaki, dole opisani modul, sastoji se od predavanja, primene tehnika i vežbi, prikaza slučaja, diskusije i ličnog iskustvenog rada ( grupni rad i individualni rad u grupi ).

#### **I modul** ( 4 sata ) :

*Upoznavanje sa temom i grupom.*

*Komunikacija kao umetnost i nauka. Jedinstvenosti forme komunikacije.*

*Bazične kompetencije za upravljanje emocijama i veštine komunikacije.*

- „Komunikacijske kartice“,
- „grupa u grupi „,
- principi komunikacije, neverbalni i verbalni aspekti,
- usklađenost verbalne i neverbalne komunikacije,
- komunikacijski model,
- unutrašnji preduslovi uspešne komunikacije,
- bazične sposobnosti za upravljanje emocijama i uspešna komunikacija:
  - o neutralizacija i mentalizacija,
  - o celovitost objekta,
  - o konstantnost objekta,
  - o tolerancija na frustraciju,
  - o tolerancija na ambivalenciju,
  - o volja i
  - o inicijativa.

#### **II modul** ( 4 sata ) :

*Neverbana komunikacija. Ispoljavanje stavova i osobina ličnosti kroz neverbalno saopštavanje.*

*Razumevanje veze telesnog i psihičkog.*

- Prepoznavanje neverbalnih poruka,
- gestovno prenošenje poruka,
- paraverbalna komunikacija,
- facijalna ekspresija,
- lični prostor i teritorijalno ponašanje,

- prvi utisak,
- samopredstavljanje,
- socijalna priroda neverbalne komunikacije,
- otkrivanje prave namere tuđe poruke,
- osnovna pravila tumačenja kao i osnovna načela uspešne neverbalne komunikacije,
- test neverbalnog slušanja.

### **III modul ( 4 sata ):**

*Efikasna komunikacija i lični razvoj. Stilovi komunikacije.  
Aktivno slušanje.*

- Efikasna komunikacija i lični razvoj,
- „Ja znam da ti veruješ da razumeš“,
- stilovi komuniciranja: agresivni, pasivni i pasivno agresivni,
- komunikacijske prepreke,
- aktivno slušanje,
- „dilema slušanja“,
- nivoi slušanja,
- tihe poruke,
- značenje reči,
- dobre i loše navike u slušanju,
- „upitnik slušanja“,
- „interaktivni saveti slušanja“,
- zakoni pamćenja informacija,
- zakoni zaboravljanja informacija,
- „komunikacijski krugovi“,
- komunikacija u krizama,
- komunikacija u timu ,
- kako reci „da“ kako reci „ne“,
- komunikacija i sposobnost odlučivanja- krenuti ka ili od nečega,
- zlatna pravila.

### **IV modul ( 4 sata ):**

*Barijere u komunikaciji. Asertivna komunikacija.*

- Asertivna komunikacija iz ugla psihodinamike,
- upravljanje emocijama koje ometaju komunikaciju,
- samoodgovornost u komunikaciji i postavljanje granica,
- kako se ne „pecati“ na prikrivenu manipulaciju,
- razlika prilagođavanja i potčinjavanja,
- „korisna svađa“,
- usklađivanje, samouverenost i saosećanje,
- izazovi i barijere u komunikaciji, prevazilaženje teškoća,
- tipovi teških ljudi- ko su i kako sa njima,

- komunikacija u konfliktima,
- prikaz slučaja i analiza,
- „kreativna bajka“ .

#### **V modul ( 4 sata ):**

*Odnos prema sebi i drugima i veštine komunikacije.*

*Veštine izrade programa, organizacije i prezentovanja.*

- Samopouzdanje i veštine komunikacije,
- radioničarski rad: priprema, izvođenje i prenošenje znanja,
  - o veštine komunikacije- organizacija,
  - o informisanje,
  - o dinamika grupe i vođenje treninga,
  - o radioničarski rad ,
  - o veštine prezentovanja,
  - o biti trener- smernice.

#### **VI modul ( 4 sata ):**

*Završni modul edukacije je predviđen za sumiranje teme, proveru znanja i demonstraciju naučenog tokom izvođenja prezentacija na zadatu temu.*

- Predstavljanje pripremljenih prezentacija, analiza i sugestije.

**Sati treninga , po klauzuli dva, priznaju se kao zbirni sati za dobijanje sertifikata iz koučinga ( 32 časa ) i 10 časova ličnog rada .**

#### **CV autora:**

Ivana Paunović- diplomirani psiholog, nacionalno i evropski certifikovani O.L.I psihoterapeut i „life coach“ .

Kreira i vodi brojne radionice, predavanja i seminare iz oblasti psihologije i psihoterapije, na teme komunikacije, liderstva, ličnog razvoja, “kontraveština”, sposobnosti za ljubav i rad, psihologije uspeha i td.

Jedna je od moderatora i realizatora seminara ličnog razvoja, namenjenih prosvetnim radnicima, akreditovanih od strane Ministarstva prosvete Republike Srbije.

Psihoterapijski, koučing i savetodavni rad sprovodi sa odraslima, parovima, decom, adolescentima i grupama.

#### **Kontakt:**

tel: +381 60 40 55 605 ,

e-mail: [ivnpaunovic@yahoo.com](mailto:ivnpaunovic@yahoo.com)

Web: <http://psihoterapijaoli.com/> i [www.ivanapaunovic.com](http://www.ivanapaunovic.com)