



Opisi nivoa-modula:

Uvodni modul

Uvodni modul rezervisan je za upoznavanje sa osnovnim principima rada u OLI metodu i primenu osnovnih tehnika savremenog psihodinamskog pristupa čoveku. Osnove teme obuhvataju tehnike Otkrivanja Lične Istine u radu sa sobom i drugima; Upoznavanje sa bazičnim emocionalnim kompetencijama na kojima se zasniva OLI metod sposobnostima neophodnim za dostizanje zrele sposobnosti za ljubav i rad, koje su od suštinske važnosti za rad sa ljudima; Bazične pristupe rada na sebi i drugima u procesu koučinga u OLI metodu.

Teme:

❖ Šta je "coaching"?

Coaching je trening životnih veština, proces usavršavanja životnih veština i razvijanja potencijala osobe u bilo kojoj oblasti života. Namenjen je onima koji žele da napreduju, da još

više razviju sopstvene potencijale i povećaju efikasnost. Coaching je trening za povećanje sposobnosti za ljubav i rad.

Treniranje životnih veština se može sprovoditi u svim bitnim oblastima života, i u svim uzrastima.

❖ **Mogu se usavršavati:**

socijalne veštine, veštine organizacije života, veštine rukovođenja, veštine vladanja stresom, veštine pregovaranja, prodaje, veštine uspostavljanja zadovoljavajućih odnosa, veštine prezentovanja sebe i svog rada, veštine koncentracije i postizanja poželjnih mentalno-emotivnih stanja, veštine samoregulacije, veštine kreiranja tima, rada u timu i rukovođenja timom, veštine razrešavanja konflikata, rešavanja problema, upravljanja vremenom, veštine postavljanja ciljeva i kreiranje akcionog plana, veštine motivisanja sebe i drugih...kreiranja efikasne životne strategije.

„Coaching“ je usmeren u potpunosti ka rastu i jačanju potencijala i snaga koje će istisnuti mesto neadekvatnih načina funkcionisanja.

❖ **Coaching nije psihoterapija, ni psihološko savetovanje**

-Coaching nije usmeren na rešavanje dubljih problema u zastoju ličnosti-za to postoje brojni psihoterapijski i savetnički pristupi. Coaching tehnike i procedure imaju jasniju strukturu, edukativnog su karaktera i usmerene su na sticanje određenih životnih veština koje omogućuju efikasije funkcionisanje klijenta u ljubavi i radu i poboljšavaju njegov kvalitet života.

❖ **Šta je psihodinamski coaching**

-Psihodinamski coaching je vrsta coachinga koji je zasnovan na dubljem poznavanju psihodinamike, nesvesnih procesa, interakcije i dinamike različitih snaga u okviru ličnosti, nesvesnih ili pre-svesnih interakcija između ljudi, u okviru grupe, između grupa...Psihodinamski coaching omogućava coachu da radi i ispod površine, ispod nivoa pojavnog. Većinom se coaching tehnike zasnivaju na takozvanim "soft skills" veštinama (kao što su npr. Menadžment vremena, postavljanje ciljeva...), veštinama koje podrazumevaju da je dovoljno pokazati osobi kako se nešto radi, i podrazumevaju da nema unutrašnjih, nesvesnih otpora sprovođenju toga u životu. Nerazumevanje nesvesnih otpora promenama čini mnoge "self help" metode i coaching procedure neefikasnim. Psihodinamski coaching osposobljava coacha za prepoznavanje i rad sa nesvesnim opstrukcijama, otporima promenama, u radu sa individuama, grupama, organizacijama.

❖ **Bazični koučing alati:**

Prvi intervju, postavljanje ciljeva, tehnika reflektovanja, tehnika razjašnjavanja...Edukanti će na uvodnom modulu uvežbavati primenu osnovnih koučing alata.

Bazični nivo - moduli:

Životne strategije

Iskustveni modul u kojem je cilj da se edukanti, kroz lično iskustvo, upoznaju sa procesom postavljanja ciljeva i njihovom razradom u koučing procesu. Kako svaki koučing proces počinje sa postavljanjem ciljeva koje klijent želi da postigne kroz proces rada, tako i edukacija prati taj sled. Edukanti uče da postavljaju sopstvene ciljeve i razrađuju ih kroz zadatke koje treba da ispune kako bi ciljeve i ostvarili. To čine preko posebno dizajniranog protokola koji ih struktuirano vodi od od samoprocene zadovoljstva u određenim kategorijama života, preko određivanja prioriteta promena, postavljanja konkretnih ciljeva i zadataka, prepoznavanja sopstvenih resursa i kočnica i samoopstrukcija....do kreiranja životne strategije za uspešno ostvarivanje ciljeva. Životne strategije su neophodne veštine potrebne za uspeh u životnoj utakmici.

Otvaramo teme životnih pravila - kako se mogu napraviti efikasne životne strategije kao i osnovni principa uspeha. Osnovni cilj modula je preoznavanje uzroka neuspeha u sebi i psihološke dobiti koje imamo od neuspeha. Prolazimo kroz sistemsku smaoprocenu, definisanje ciljeva, određivanje prioriteta, pravljenje planova i novih životnih strategija. Ovo iskustvo u ličnom radu treba da pomogne budućim koučevima da mogu da kroz isti proces provedu i svoje buduće klijente.

Autentična ličnost

Iskustveni modul čiji je cilj da edukanti, preko posebno dizajniranog protokola za samoistraživanje krenu u proces samoupoznavanja i u kraćem vremenu upoznaju put kojim će voditi i svoje klijente. Protokol vodi edukante od procesa samoprocene, prepoznavanja aspekata sebe kojima nisu zadovoljni i koje žele da menjaju, ka otkrivanju uzroka koji su doveli do takvog formiranja njihove ličnosti.

Na formiranje naše predstave o sebi i toga šta možemo da uradimo uticali su događaji i iskustva kako pozitivna tako i negativna kojima smo u životu bili izloženi, kao i način na koji smo odreagovali u određenim situacijama. Na formiranje osobe, pored odsudnih događaja, atmosfere u kojoj je odrastala, uticali su i ključni ljudi koji su je vaspitavali, kao i ključne odluke koje je ta osoba donosila u različitim životnim periodima. Protokol vodi edukante ka otkrivanju tih faktora koji su uticali na njeno formiranje.

Neretko se dešava da primajući pogrešne informacije o nama samima, stvaramo pogrešan doživljaj sebe, koji nas dalje u životu sputava i ne da nam da verujemo u sebe i uživamo u životu. Kakve god da su okolnosti ne treba dozvoliti da razlozi neuspeha prerastu u izgovore. Osnovni cilj modula je otkrivanje i razumevanje razloga neautentičnog življenja; Otkrivanje i

afirmacija sopstvene autentične ličnosti; Razumevanje i nalaženje načina da prošlost ne upravlja budućnošću; Pronalaženje odlučujućih izbora koji su napravljeni a koji utiču na formiranje ličnosti danas kao i razumevanje sopstvenih reakcija i tumačenja, značajnih unutrašnjih faktora (ne) autentičnosti.

Ovaj protokol se dopunjava tokom cele edukacije sa ciljem da edukanti naprave sveobuhvatan prikaz sopstvenog razvoja, "studiju slučaja sebe", vežbajući pri tome i pravljenje prikaza razvoja uvida i promena koje će kasnije koristiti kod prikazivanja rada sa svojim klijentima.

Veštine komunikacije sa klijentom

Komunikacija igra značajnu ulogu u mnogim oblastima života. Teško je zamisliti bilo koji aspekt života koji je ne uključuje. Veština komunikacije sa klijentima jedna je od centralnih veština koučinga. Sposobnosti aktivnog slušanja, primanja poruke, razumevanja iste i adekvatna povratna reakcija neizostavni su deo svakog koučing procesa. Na ovom modulu edukanti će se upoznati sa osnovnim veštinama komunikacije potrebnim dobrom koučuniku i uvežbavati takve načine komunikacije u grupi.

Psihodinamski pristup radu

Psihodinamski pristup radu zasnovan je na dubljem poznavanju i razumevanju psihodinamike- nesvesnih procesa, interakcije i dinamike različitih snaga u okviru ličnosti, nesvesnih i preksvesnih odnosa među ljudima, u okviru grupe i između grupa. Psihodinamski pristup omogućava rad "ispod površine", ispod nivoa pojavnog. Razumevanje i rad sa nesvesnim otporima i transferima srž je pristupa klijentu u OLI metodu.

Na ovom modulu edukanti će se upoznati sa osnovama psihodinamskog razmišljanja, "logikom" psihodinamike, ključnim pojmovima. Dobiće bazična znanja vezana za osnovne psihoanalitičke pojmove i tehnike, i mogućnosti korišćenja tih znanja u koučing procesu: odnos svesno-nesvesno, struktura ličnosti (Id, Ego, Super ego), anksioznost i odbrambeni mehanizmi, otpor i transfer, slobodne asocijacije, analiza snova...

Napredni nivo - moduli:

Neutralizacija i mentalizacija

Sposobnost za neutralizaciju je sposobnost čoveka da održi svoje mišljenje razumnim tako što neutrališe svoje instiktualne energije (seksualnu i agresivnu) pretvarajući ih u neutralnu energiju koja služi rešavanju problema, razumnom mišljenju i dolaženju do cilja.

Nerazvijena sposobnost-iracionalno mišljenje, preplavljeno agresijom ili libidinoznom potrebom, zaslepljenost emocijama, impulsivno ponašanje, iracionalno ponašanje. Doživljaj "to

je jače od mene”, “obuzelo me”, “moram to da dobijem ili uradim po svaku cenu...ne mogu da mislim o posledicama”.

Razvijena -„ostaje trezven i u emotivno nabijenim situacijama“ „razborita osoba“, „realna osoba“, „ne gubi glavu“, „razmišlja hladne glave“ „objektivna osoba“...govore o kognitivnim funkcijama osoba sposobnih za neutralizaciju.

-Planiranje, promišljanje, sposobnost da se zauzme distanca i pogleda iz objektivne perspektive...

-Snažna osećanja ne ugrožavaju racionalno mišljenje, već postaju “pogonsko gorivo” osobe za rešavanje problema, dostizanje cilja.

Na ovom modulu polaznici će se upoznati sa teorijskim osnovama razvoja sposobnosti za neutralizaciju i mentalizaciju, tehnikama kojima se može podstaći razvoj ovih sposobnosti, prikazima slučajeva - koučing rada sa klijentima na razvoju neutralizacije i mentalizacije. Na ovom, kao i na svim drugim modulima, edukanti prolaze i kroz lični rad, proces samoistraživanja vezan za stepen razvijenosti određene emocionalne kompetencije.

Geštalt

Osnovni princip Geštalt pristupa jeste da čovek svoja iskustva oblikuje u strukture i da se oseća neprijatno kada se suoči sa nečim što se ne uklapa u šemu ili nema dovršenu strukturu. Cilj ove terapije je da se čoveku omogući postizanje celovitosti i oslobađanje blokiranih energija, odnosno usmerena je na klijentov doživljaj stvarnosti i njegovo osvešćivanje onoga što čini i oseća. Polazi od pretpostavke da svaka osoba ima urođeni potencijal da živi ispunjavajući i kreativan život. Kada znamo što i kako radimo, veća je verovatnoća da ćemo nešto promeniti u životu. Ljude ne možemo razumeti ako se izoluju iz njihovih okruženja ili ako se odvoji psiha od tela. Iz Geštalt perspektive, svi navedeni aspekti naše egzistencije su međusobno povezani u celinu.

Teme:

► **Svesnost.** Geštalt coach je treniran da postane ekspert u održavanju fokusa na sadašnjost. Cilj je da se bude što potpunije prisutan u sadašnjosti. Osnovni geštalt principi u psihoterapiji i koučingu: Učenje se dešava kroz istraživanje “ovde i sada” iskustava.

► **Geštalt eksperimenti:** Eksperiment podrazumeva da jednostavno isprobamo nešto. Ovde se može asimilovati veliki broj tehnika. Sve imaju za cilj fokusiranje pažnje na suočavanje sa specifičnim temama koje se tiču klijentovog ponašanja. Ovako se osoba stavlja u situacije gde se anksioznost razrešava pod okolnostima koje su podržavajuće i u kojima se daju instrukcije koje ne dobijamo u svakodnevnom životu u takvim situacijama. Eksperiment podstiče učenje dok se izvodi, a ne samo pričanje o problemu. Takođe suočava klijenta sa stvaranjem pravog kontakta. Stvara sigurnu kriznu situaciju u kojoj se izlazi na kraj sa anksioznošću izazivajući događaj pod relativno sigurnim okolnostima. Postoji mogućnost za široku paletu varijeteta kao što su dramatizacija, fantaziranje i maštanje, usmereno ponašanje i sl.

► **Neizbegavajući govor:** jezički pristupi: Jedno od sredstava za razumevanje čoveka je proučavanje njegovog jezika. Jezik neke osobe nije obavezno spontan. Govorom se može manipulirati tako da je ono što neka osoba pokušava da kaže maskirano ili uvijeno u reči koje prenose drugačija značenja. Neke od ovih manipulacija su jedinstvene kod pojedinaca. Tipični geštalt rad je na izbegavajućim jezičkim obrascima: “menjanje to u ja”, “menjanje vi u Ja”, menjanje “mi u ja”, “ne mogu u neću”, “treba u želim”, “mora u izabrati”, “znam u pretpostavljam”...

► **Paradoksalna teorija promene:** promena se ne dešava tako što osoba pokušava da bude nešto što nije, već tako što u potpunosti prihvata ono što jeste. Geštalt kouč posmatra otpore koje klijent postavlja svojoj svesnosti i pomaže klijentu da te nesvesne elemente ponovo dovede do svesti. Međutim, od klijenta se ne traži da odbaci te otpore kao neke defekte, već da ih prihvati kao deo sebe, kao indikatore snage i energije koja se može i drugačije usmeriti, ka novim, adaptivnijim oblicima ponašanja.

► **Igre geštalt terapije:** Ove igre se koriste u terapiji, bilo individualno ili u grupi, sa ciljem otkrivanja ili senzitiviranja. Geštalt kouč podstiče svesnost u igrama tako da individua može odlučiti koju će igru igrati i ko će mu u toj igri biti pratilac i saučesnik. Edukanti će proći kroz: **Igre dijaloga, pravljenje krugova, igre preuzimanja odgovornosti, završavanja nezavršenih poslova, igre projekcije, introjekcije, preterivanja itd.**

Celovitost objekta

To je sposobnost doživljavanja i prihvatanja druge osobe (ili nekog željenog cilja, posla, aktivnosti) kao celine. Sposobnost da budemo svesni i dobre i loše strane onoga što volimo i želimo. Sposobnost da to prihvatimo. Ni jedna osoba ne može zadovoljiti sve naše potrebe, i ne može ih zadovoljiti uvek. To ne može ni neki naš željeni cilj. Sve u sebi nosi i dobre i loše strane. Zadovoljava i frustrira. To je, ujedno, i sposobnost da sebe doživimo i prihvatimo kao celovito biće, sa vrlinama i manama.

Ispoljavanje nedostatka: nesposobnost da se integrišu pozitivne i negativne osobine ljudi, pojava, aktivnosti...čine osobu nerealnom, nesposobnom da uvidi i prihvati da niko i ništa nije idealno ili satansko, da ljudi, svet, život, nisu crno bele pojave. Takva osoba će komunicirati sa „parcijalnim objektima“, sa jednom dimenzijom osoba sa kojima su u kontaktu, jednom dimenzijom aktivnosti kojima se bavi, jednom dimenzijom života. Osoba je nerealna, idealizuje pa se razočarava. Započinje sa euforijom, pa se razočarava i odustaje ili se okreće protiv. Fragmentiran je i doživljava sebe. Osoba “nije čitava”, “iz jednog komada”.

Razvijena sposobnost: Realno, integrisano sagledavanje stvarnosti, druge osobe, posla, aktivnosti, sebe...Realna očekivanja od sebe, od drugih. Prihvatanje ograničenja. Spremnost da se, uprkos ograničenjima i tome što ništa nije savršeno uloži energija, emocije, trud, u ostvarivanje željenih odnosa i ciljeva.

Na ovom modulu polaznici će se upoznati sa teorijskim osnovama razvoja sposobnosti za celovito doživljavanje, tehnikama kojima se može podstaći razvoj ove sposobnosti, prikazima slučajeva - koučing rada sa klijentima na razvoju celovitosti objekta. Na ovom, kao i na svim drugim modulima, edukanti prolaze i kroz lični rad, proces samoistraživanja vezan za stepen razvijenosti određene emocionalne kompetencije.

Transakciona analiza

Transakciona analiza ili, skraćeno, TA. Reč "transakcija" označava razmenu poruka između dve ili više osoba, tako da je transakciona analiza analiza komunikacije. Na osnovu analize kako ljudi komuniciraju moguće je pretpostaviti njihova unutrašnja stanja i unutrašnju dinamiku. Transakciona analiza nudi niz koncepata koji pomažu da se shvati kako ljudi funkcionišu.

Teme:

- ▶ ***1. Analiza ličnosti (preko ego-stanja) . Iz kojih delova ličnosti pravimo kontakt sa drugima. Kako nastaje konflikt i kako se uspostavlja kontakt. Ponašanje Odraslog, Kritičkog i Negujućeg Roditelja, Slobodnog i Adaptiranog deteta. Izbor funkcionalnih reakcija iz ovih ego stanja.***
- ▶ ***2. Analiza komunikacije: dinamika konflikta, kako se ponovo uspostavlja kooperacija i kontakt u međjuljudskim odnosima . Opcije u komunikaciji.***
- ▶ ***3. Analiza igara medju ljudima. Zašto ljudi igraju igre gubitnika. Kako zameniti igre odraslim izborima i odgovornošću za izbore i akcije.***
- ▶ ***4. Psihologija životnog skripta i kako ga svesno menjati. Kako se postaje pobednik u životu. Kako menjati svoju životnu sudbinu od gubitničke ka pobedničkoj. Šta je: Ja sam Ok, Ti si OK životna pozicija.***
- ▶ ***5. Autentične i neautentične emocije. Kako izražavati na bezbedan način ono što osećamo. Važnost razmene pažnje i afirmacija. Odrasli izbori u emotivnoj ekspresiji, predikcija ishoda akcija.***

Konstantnost objekta

Kad kažemo da osoba ima razvijenu konstantnost objekta to, zapravo, znači da je njegova veza sa voljenim objektom stabilizovana i postaje proširena unutrašnja povezanost, nezavisna od zadovoljenja potreba. Jednostavnije rečeno, možemo voleti nekoga i onda kada ne zadovoljava naše potrebe i možemo ga „imati u sebi“. Nismo zavisni od njegove fizičke prisutnosti. Kada je voljeni objekt neki naš cilj: posao, zadatak koji smo sebi postavili, imamo jasnu svest o tome šta

hoćemo, nezavisno od toga da li smo nagrađeni u određenom trenutku za svoje aktivnosti, da li je ostvarenje cilja daleko

Ispoljavanje nedostatka: Odrasla osoba koja nije razvila ovu sposobnost će, u svojim emotivnim vezama, težiti zavisnosti, posedovanju ili kontroli voljenog objekta, stalnoj fizičkoj prisutnosti...ili gubljenju osećanja čim objekt ljubavi nije tu ili ne zadovoljava neku potrebu. Prema radu: aktivnost koju osoba inače voli, neki posao koji joj se sviđa, može biti napuštena čim ne zadovoljava potrebu na lak način, ako traži nešto od osobe što njoj nije lako, što zahteva određeno odricanje. Osoba je “kratkog daha”, ima velike oscilacije radnih sposobnosti, očekuje uspeh preko noći. Gubi volju kad ne ide lako, kad nema nagradu za aktivnost odmah, kad je zadovoljstvo odloženo. Osoba ima prekomernu potrebu i sklonost da se oslanja na druge pri ostvarenju potreba, zadataka, ne može sama.

Razvijena sposobnost: Realno sagledavanje stvarnosti, druge osobe, posla, aktivnosti...Realna očekivanja od sebe, od drugih. Prihvatanje ograničenja. Spremnost da se, uprkos ograničenjima i tome što ništa nije savršeno uloži energija, emocije, trud, u ostvarivanje željenih odnosa i ciljeva.

Na ovom modulu polaznici će se upoznati sa teorijskim osnovama razvoja konstantnosti objekta, tehnikama kojima se može podstaći razvoj ove sposobnosti, prikazima slučajeva - koučing rada sa klijentima na razvoju ove emocionalne kompetencije. Na ovom, kao i na svim drugim modulima, edukanti prolaze i kroz lični rad, proces samoistraživanja vezan za stepen razvijenosti određene emocionalne kompetencije.

Psihodrama

Psihodrama je psihoterapijski metod koji istražuje “istinu” dramskim metodama, bavi se interpersonalnim odnosima i privatnim svetom. Psihodrama je forma grupne psihoterapije u kojoj se koriste akcione tehnike. U psihodrami, ljudsko biće se shvata kao nosilac različitih uloga. Uloga je funkcionalna forma koju osoba uzima u određenom trenutku reagovanja, u određenoj situaciji u kojoj su druga osoba ili objekat uključeni. Uloga je odraz interakcije celokupne ličnosti i konteksta, autentično ispoljavanje unutrašnjih procesa u interakciji sa spoljnim svetom. Ona je dinamična funkcionalna forma koja se može menjati i razvijati, i predstavlja terapijsko polje delovanja psihodrame.

Na ovom modulu polaznici će se upoznati sa osnovnim konceptima i tehnikama psihodrame i iskusiti lični rad kroz tehnike ovog psihoterapijskog metoda.

Tolerancija na frustraciju

Sposobnost da izađemo na kraj sa neprijatnostima koje nezadovoljenje nekih naših potreba izaziva u nama

Ispoljavanje nedostatka: negiranje postojanja želje-negiranje psihološke želje za rastom i razvojem, obezvređivanje želje, kako bi se izbegla anksioznost usled nemogućnosti da osoba izbori sa njenom frustracijom. Izbegavanje situacija koje izazivaju frustraciju. Projekcija želje u druge, “življenje kroz uspehe drugih”.

Razvijena sposobnost: Osoba ne odustaje od svojih želja i ciljeva. Sposobna je da podnese neuspeh i nezadovoljstvo, što je vodi ka promeni načina na koji pokušava da zadovolji potrebe. Uči iz sopstvenih neuspeha. Neuspešne načine koriguje, zamenjuje novima, menja strategiju, prilagođava količinu potrebnog napora, kvalitet napora...Fleksibilna je. sposobnost da se preuzme liderska funkcija, bez nesvesnih fobičnih reakcija od same pozicije

Na ovom modulu polaznici će se upoznati sa teorijskim osnovama razvoja tolerancije na frustraciju, tehnikama kojima se može podstaći razvoj ove sposobnosti, prikazima slučajeva - koučing rada sa klijentima na razvoju ove emocionalne kompetencije. Na ovom, kao i na svim drugim modulima, edukanti prolaze i kroz lični rad, proces samoistraživanja vezan za stepen razvijenosti određene emocionalne kompetencije.

Telesne terapije

Osnovna ideja koja dolazi iz telesnog pristupa koučing radu jeste da psiha i telo čine neraskidivu, funkcionalnu celinu tj. ličnost. Stoga se problemu ne može prići samo verbalno već je neophodno uključiti i telo, kako u istraživanje problema tako i u njegovo rešavanje. Najuže je povezana sa radom Vilhelma Rajhakoji je primetio da potiskivanje osećanja korespondira sa telesnim inhibicijama. Opisao je koncept "karakternog oklopa" da bi opisao kako ljudi razvijaju rigidne položaje tela i šablone inerakcije sa drugima kako bi se zaštitili od emocionalnog bola.

Na ovom modulu bavićemo se osnovnim principima telesnih psihoterapija (vegetoterapija Vilhelma Rajha, bioenergetika Aleksandera Lovena, radix Čarlsa Kelija) i primenom ovih saznanja u psihoterapiji, savetovanju i koučingu. Govorićemo o psihofizičkom paralelizmu-funkcionalnom identitetu uma i tela (svaka promena mišljenja i osećanja izaziva odgovarajuću (funkcionalnu, fiziološku) promenu u telu, o hroničnim mišićnim tenzijama koje nastaju kao posledica nesvesne kontrole (potiskivanja) emocija, mišićnom "oklopu", posledicama "oklopljavanja" na sposobnost za doživljavanje zadovoljstva, potrebi za moći-nasuprot potrebi za zadovoljstvom. Posebam naglasak je na korišćenju ovih saznanja u učenju kreativnog odnosa prema životu i zadovoljstvu. Govorićemo o koracima ka pozitivnoj kreativnosti: 1. Identifikaciji čoveka sa svojim telom, 2. Prihvatanju principa zadovoljstva kao pokretača svih naših aktivnosti.3. Prihvatanju sopstvenih osećanja, 4. Jedinstvu mišljenja i osećanja i 5. Skromnosti – prihvatanju naše relativne bespomoćnosti u univerzumu. Edukanti će proći kroz vežbe koje se u telesnim psihoterapijama koriste za povećavanje samosvesnosti, samoekspresije i samoposedovanja. To se postiže kroz: I. Povećanje vibratornog stanja organizma, "uzemljivanje" osobe (doživljaj čvršćeg kontakta sa stvarnošću, “čvrsto stajanje na svojim nogama”), produbljanje disanja, izoštravanje samosvesnosti i pojačavanje samoekspresije.

Tolerancija na ambivalenciju

Sposobnost da izađemo na kraj sa neprijatnostima koje nezadovoljenje nekih naših potreba izaziva u nama

Ispoljavanje nedostatka: negiranje postojanja želje-negiranje psihološke želje za rastom i razvojem, obezvređivanje želje, kako bi se izbegla anksioznost usled nemogućnosti da osoba izbori sa njenom frustracijom. Izbegavanje situacija koje izazivaju frustraciju. Projekcija želje u druge, “življenje kroz uspehe drugih”.

Razvijena sposobnost: Osoba ne odustaje od svojih želja i ciljeva. Sposobna je da podnese neuspeh i nezadovoljstvo, što je vodi ka promeni načina na koji pokušava da zadovolji potrebe. Uči iz sopstvenih neuspeha. Neuspešne načine koriguje, zamenjuje novima, menja strategiju, prilagođava količinu potrebnog napora, kvalitet napora...Fleksibilna je. sposobnost da se preuzme liderska funkcija, bez nesvesnih fobičnih reakcija od same pozicije.

Na ovom modulu polaznici će se upoznati sa teorijskim osnovama razvoja tolerancije na ambivalenciju, tehnikama kojima se može podstaći razvoj ove sposobnosti, prikazima slučajeva - koučing rada sa klijentima na razvoju ove emocionalne kompetencije. Na ovom, kao i na svim drugim modulima, edukanti prolaze i kroz lični rad, proces samoistraživanja vezan za stepen razvijenosti određene emocionalne kompetencije.

REBT

REBT pristup zasnovan je na tvrdnji koju je formulisao grčki filozof Epiktet, da *“ljudi nisu uznemireni događajima samim po sebi, već svojim viđenjem tih događaja.”* - Ne čine nas srećnim, uznemirenim ili zabrinutim situacije koje nam se dešavaju u svakodnevnom životu, već način na koji mi posmatramo te situacije. Od načina na koji razmišljamo zavisi način na koji ćemo se ponašati i osećati. REBT je pristup pomaganja ljudima da promene svoje disfunkcionalne (samoodmažuće) emocije i ponašanja, pokazujući im kako da postanu svesni svojih uverenja i stavova koji stvaraju ova neželjena psihička stanja i kako da promene ova disfunkcionalna uverenja i stavove.

Teme:

► **ABC model:** O povezanosti iracionalnih uverenja i nezdravih emocija govori nam ABC model (sastavni deo R.E.B.T. psihoterapijskog pravca). ABC model emocionalnih reakcija se zasniva na tezi da ljudi nisu uznemireni stvarima po sebi, već svojim interpretacijama spoljašnjih ili unutrašnjih događaja. ABC su početna slova za A - aktivirajući događaj, B - beliefs (uverenja) i C - consequences (posledice - emocije i ponašanja). Percepcija svakog događaja, pre nego što osoba reaguje, prolazi kroz filter uverenja - tumači se u skladu sa uverenjima, i od tih tumačenja zavise emocionalne reakcije - posledice.

► **Principi REBTa - zdrave i nezdrave emocije:** Prema principima REBT-a: ljudi su i racionalna i iracionalna bića, i svi mi imamo biološku osnovu za racionalno i iracionalno mišljenje. To mišljenje stvara naše emocije. Naime, emocija je, prema REBT-u, polarizovano, afektom obojeno, evaluativno mišljenje. U zavisnosti od toga da li su naše misli racionalne ili ne, imaćemo zdrave, odnosno nezdrave emocije. Emocije utiču na naše postupke. Ukoliko imamo zdrave emocije, ponašaćemo se funkcionalno, ukoliko imamo nezdrave emocije, naše ponašanje će biti disfunkcionalno.

► **Racionalno i iracionalno mišljenje:** Racionalno mišljenje je ono koje sadrži preferencije.

Iracionalno mišljenje sadrži zahteve i imperative, od kojih su tri osnovna zahteva: prema sebi samima (zahtev za samosavršenstvom), prema drugim ljudima (zahtev za pravednim tretmanom od strane njih) i prema uslovima života (zahtev za komforom). Postoji četiri vrste derivata iracionalnih uvrerenja: sve ili ništa generalizacije (uvek – nikad), nepodnošenje (sebe, drugih, uslova života), užasavanje (od sebe, drugih, uslova života), obezvređivanje (sebe, drugih, uslova života).

► **Zdrave i nezdrave emocije:** Zdrave emocije su u skladu sa mišljenjem u formi preferencija. Nisu predimenzionirane i čovek ima utisak da može njima upravljati. Nezdravim emocijama se teško opiremo i doživljavamo kao da one upravljaju nama.

Osnovne emocije su na polovima kontinuuma od zdravih ka nezdravim. Tuga- depresija, Žaljenje- stid, Kajanje – krivica, Zdrav bes – nezdrav bes, Zdrava ljubomora – nezdrava ljubomora, Zabrinutost – anksioznost, Razočaranje – povređenost.

► **Funkcionalna i disfunkcionalna ponašanja:** Funkcionalna ponašanja su preduzimljiva, a nefunkcionalna povlačeća ili preterana. Prema REBT-u, čovek je viđen kao biće koje funkcioniše kroz međusobni uticaj misli na emocije i ponašanje. Ukoliko naučimo na vladamo sopstvenim emocijama i ponašanjem kroz modifikovanje iracionalnih misli i životnih filozofija, naučićemo kako da radimo za sopstvenu dobrobit, umesto protiv nje – na svim životnim poljima.

Na ovom modulu edukanti će proći i kroz lični rad zasnovan na principima REBT

Master nivo - moduli:

Volja

Sposobnost ulaganja kontinuiranih napora u ostvarivanje razvojnih ciljeva-sposobnost osobe da se razvija u samostalnu individuu. Duboka, unutrašnja usmerenost (intencionalnost) ka cilju, ka promeni.

Volja je centralna sila naše individuacije

Ispoljavanje nedostatka: bezvoljnost, nesposobnost osobe da se pokrene, uloži energiju, nedostatak energije da se održi pokret, gubljenje ambicija, "volje za životom". Parazitizam (preživljavanje na račun drugih) ili „kontra volja“ (za dvogodišnjake je to normalan razvojni stadijum), manifestuje se kao „neću“ koje se protivi volji drugih, onome što se „mora“. Odbijanje da se prihvati ono što je nužno za ostvarivanje sopstvenih ciljeva- jer se doživljava kao nametnuto. Samovolja neprikladna uzrastu i volja koja se okreće protiv sebe.

Razvijena sposobnost: Manifestuje se u psihološkom dostizanju kreativne dobrobiti na tri razvojna nivoa: 1.) Nivo dobrovoljnog prihvatanja obaveza-osoba prihvata ono što je ranije doživljavala kao prinudu. 2.) kreativna faza odnosi se na to da je osoba voljna da radi ono što sama hoće (ostvarivanje sopstvenih ciljeva). Osoba ima kapacitet da podrži ideale koje je sama kreirala. Kreativna volja je samosvrhovita bez dominacije nad drugima. 3. Transpersonalna volja-potreba koja se pojavljuje nakon sticanja identiteta, težnjom za proširenjem identiteta na druge, na opšte dobro, na ulaganje u nešto što je veće od nas samih.

Na ovom modulu polaznici će se upoznati sa teorijskim osnovama razvoja volje, tehnikama kojima se može podstaći razvoj ove sposobnosti, prikazima slučajeva - koučing rada sa klijentima na razvoju ove emocionalne kompetencije. Na ovom, kao i na svim drugim modulima, edukanti prolaze i kroz lični rad, proces samoistraživanja vezan za stepen razvijenosti određene emocionalne kompetencije.

NLP

NLP ili Neuro Lingvističko Programiranje se bavi se našom neurologijom i principima funkcionisanja našeg uma, našim jezikom, komunikacijom i kako ona utiče na nas i na druge. Predstavlja sistemsku studiju ljudske komunikacije kroz praktičan pristup ljudskom rastu i razvoju. NLP daje strategije ponašanja uspešnih ljudi kroz set veština i tehnika.

Teme:

► **Osnove N.L.P. ja - primena u koučingu:** teme: značaj modelovanja-oponašanja, kreiranje vrednosnih sistema, uloga verovanja i sećanja, tehnika stvaranja izbora, tehnika prezentovanja, posmatranja grupe ili pojedinca, praćenje i upravljanje dinamikom nesvesnih procesa, koncept efikasnog korišćenja uma, tehnika centriranja klijenta...

U ovom modulu, edukanti će biti upoznati sa istorijom i osnovnim principima NLP. Kako se tehnike modelovanja i kreiranja vrednosnih sistema koriste u svakodnevnoj komunikaciji i kako dovode do željenih rezultata. Biće upoznati sa tehnikama otklanjanja ograničavajućih ubeđenja, eliminisanja unutrašnjih glasova. Fokusiraćemo se na važnost tehnike Modelovanja/oponašanja drugih, a sve u cilju postizanja željenih rezultata. Naučićemo da otkijemo šta je to što čini uspešne ljude uspešnima, tako da se njihove veštine mogu preneti svima kojima su potrebne. Modelovanje savršenstva u poslovanju i pronalaženje procesa i sistema koji savršeno funkcionišu u biznisu. Edukanti će naučiti da preuzmu kontrolu nad svojim nesvesnim procesima, i preusmeriti ih tako da oni (nesvesni procesi) pomažu individui, a ne da joj odmažu. Ovde će se obraditi tehnike aktivnog slušanja. Obradiće se sa NLP pozicije jedna od veoma aktuelnih psiholoških tehnika EMDR (Eye Movement Desenzitization Therapy). Osim teoretskog znanja, proučavaćemo i niz veoma praktičnih tehnika, kao što je npr. usidravanje (anchoring), koje ima za cilj da nauči polaznike 'prizivanju' najkreativnijih trenutaka u životu, trenutaka u kojima su bili najuspešniji, najsrećniji, najsigurniji u sebe, najhrabriji... Na taj način učimo efikasnim vladanjem naših neiskorišćenih potencijala. U ovom modulu ce se, takođe, raditi na tehnikama ostvarivanja i vođenja kontakta u pravcu koji nam odgovara.

Inicijativa

Sposobnost da se preduzme odgovornost za otpočinjanje ili začinjanje nečega, sposobnost da se misli i dela bez zahteva druge osobe. Sposobnost da se otpočne, pokrene nešto samostalno, voljnost da se preuzme prvi korak, kao i odgovornost za to, da se istraje u otpočetoj aktivnosti. Inicijativa je kad “prepoznam i uradim ono što mislim da treba da se uradi pre nego što to neko traži od mene”.

Ispoljavanje nedostatka: Osoba ništa ne može da pokrene sama, čeka da “joj se kaže”, da neko drugi počne... može da prihvati i radi na onome što su drugi započeli, ali ne i da ona otpočne nešto. Postoji averzija prema svakom riziku, nepoduzetnost. Izbegavanje svakog isticanja, prikazivanja, pokazivanja...ili-intruzivna (nametljiva, probojna) inicijativa. Osoba pokreće stvari, ali pri tome ne vodi računa o drugima nameće svoje aktivnosti, ne dozvoljava drugima inicijativu... Eksploatiše druge, bezobzirna je...mora u svemu da bude prva. Nema osećaj za uzajamnost.

Razvijena sposobnost: Proaktivnost. Osoba je sposobna da razvije aktivnosti ili projekte, ima poverenje i uverenje da je u redu to uraditi, čak i ako postoji rizik neuspeha ili grešaka. Ima osećanje svrhe i usmerenost, sposobnost donošenja odluka, saradivanje sa drugima i vođenje drugih, sposobnost da se definiše lično usmerenje i ciljevi, sposobnost da se preduzme inicijativa i prikladni rizici. U odnosima, ima jasan osećaj za uzajamnost.

Na ovom modulu polaznici će se upoznati sa teorijskim osnovama razvoja inicijative, tehnikama kojima se može podstaći razvoj ove sposobnosti, prikazima slučajeva - koučing rada sa klijentima na razvoju ove emocionalne kompetencije. Na ovom, kao i na svim drugim

modulima, edukanti prolaze i kroz lični rad, proces samoistraživanja vezan za stepen razvijenosti određene emocionalne kompetencije.

Sposobnost za ljubav

Iskustva u radu sa klijentima u praksi uverila su nas da su, u krajnjoj analizi, svi psihološko emotivni problemi ljubavne prirode, da su povezani sa nekim nedostatkom sposobnosti voljenja sebe, drugih, rada, života. Frojd je govorio o tome da je cilj psihoterapije da se osoba osposobi da voli i radi. Mislimo da je to jedan te isti cilj. I sposobnost za rad je produkt ljubavi. Davanje koje znači primanje, nemoguće je bez iskrenosti i odsustva sebičnosti. Ljubav je moguća samo za zrelo karakter, jer se on, kao takav, ne plaši dati sebe. Ljubav je složena sposobnost sačinjena od “lego kockica”- bazičnih emocionalnih kompetencija, sposobnosti za upravljanje emocijama. Kako bismo ovladali umećem ljubavi valja razumeti kako svaka od ovih kockica sputava osobu da se ostvari ovo umeće u svom punom kapacitetu. Potrebno je da se upoznamo sa svim elementima zrele ljubavi isto koliko i njenim saboterima. Sposobnost zrele sposobnosti za ljubav je retka i dostižna.

Teme:

► **Ljubav kao sposobnost:** Puno je toga napisano o ljubavi kao osećanju, ali malo o ljubavi kao sposobnosti. Erik From je, doduše, pisao o ljubavi kao “umeću” i pokušao da objasni iz čega se to umeće sastoji. U ovom modulu ćemo, konsultujući različite izvore iz četiri psihoanalitičke psihologije (teorije nagona, self psihologije, ego psihologije i teorije objektnih odnosa) malo detaljnije raščlaniti kapacitet za zaljublivanje i ostajanje u ljubavi, ljubav kao složenu sposobnost.

► **Kako se ovladava sposobnošću za ljubav:** U ovom delu govorićemo o preduslovima sposobnosti za zrelo ljubav. Prvo ćemo obraditi Eriksonove stadijume psihosocijalnog razvoja i faze razvoja identiteta. Formiran identitet je preduslov zrele sposobnosti za ljubav. Govorićemo o različitim vrstama ljubavi, o davanja, brizi, odgovornosti, poznavanju, uzajamnosti, ljubavi i seksualnosti...narcizmu i ljubavi. Obradićemo tri Frojdove teorije ljubavi, razlici između zaljublivanja i ljubavi, prepreke koje se postavljaju zreloom ljubavnom odnosu, saveznicima zrele ljubavi. Razvojnim stadijumima sposobnosti za zrelo ljubav.

► **Bazične emocionalne sposobnosti** (po O.L.I. metodu) i sposobnost za ljubav: u ovom delu povezaćemo bazične emocionalne kompetencije i sposobnost za zrelo ljubav. Govorićemo o tome kako se odražavaju nedostaci u ovim sposobnostima na kapacitet za zrelo ljubav. Na koji način problemi sa neutralizacijom, celovitošću objekta, konstantnošću objekta, tolerancijom na

frustraciju i ambivalenciju, voljom i inicijativnom deformišu kapacitet za ljubav, a na koji način se reznvijene bazične sposobnosti integrišu u zreli kapacitet za ljubav.

► **Prikazi slučajeva** povezani sa svakom od tema u okviru modula. **Lični rad**, edukanti će raditi na samoproceni sopstvenog kapaciteta za zrelu ljubav, svojim nedostacima, kontraveštinama u ljubavi.

Kreiranje i vođenje radionica

Modul je usmeren na razvoj sposobnosti i veština kreiranja i vođenja efikasnih iskustvenih radionica. Koncentrisan je na teme psihodinamike grupe, praćenje i vođenje učesnika kroz temu i iskustveni rad. Obuhvata pratične savete za kreiranje radionice i njeno vođenje u različitim ciljnih grupama. Osnovni cilje je pomoć u razvoju dobrog i autentičnog voditelja i iste takve iskustvene radionice.

Projektivne kartice

ALFA (Αλφα - analiza ličnosti, fantazija i asocijacija) kartice — projektivna psihoterapijska i koučing tehnika koja pruža priliku polaznicima da obnove i poboljšaju svoje praktične veštine. Ova inovativna projektivna tehnika može da postane važno pomoćno sredstvo i sastavni deo procesa koučinga u cilju unapređenja odnosa klijenta i kouča, za razumevanje klijenta iz fenomenološke perspektive, prevazilaženje zastoja u radu i otpora, razjašnjenja ciljeva i toka koučing procesa. Zaključci do kojih se dolazi ovim putem mogu da odigraju veoma značajnu ulogu u procesu koučinga, a konkretne teme koje se na ovaj način dotiču relevantne su za najširi spektar mogućih problema sa kojima se suočavaju klijenti. ALFA kartice su pogodne i za primenu u psihološkim radionicama, grupnoj terapiji i u radu s decom.

Sposobnost za rad

Sposobnost za rad je veoma složena tvorevina i treba je detaljnije podvrgnuti analizi kako bismo razumeli normalan razvoj ove sposobnosti i devijacije koje na tom putu razvoja mogu da nastanu. U praksi klijenti se sve više javljaju zbog problema sa sposobnošću za rad, posebno kada je potrebno mnogo više kapaciteta za podnošenje rizika, neizvesnosti u radu, samostalnosti, delanja po sopstvenom nehođenju i inicijativii drugih anksioznosti koje rad sa sobom nosi. Drugi deo klijenata se javlja zbog anksioznosti vezanih za nedostatak posla, egzistenciju, ili oseća neispunjenosti, dosade i beskorisnosti kada ne rade, iako ne moraju da rade zbog egzistencije.

Modul je usmeren na pitanja kao što su - Šta je rad? Šta pokreće čoveka na rad? Iz čega se satoji zreo kapacitet za rad? Kako se razvija? Kako nastaju poremećaji kapaciteta za rad? Idr.

Teme:

► **Bazične emocionalne kompetencije i kapacitet za rad:** u ovom modulu govorićemo o tome šta sačinjava kapacitet osobe za rad, na koji način je taj kapacitet povezan sa bazičnim emocionalnim kompetencijama: kapacitet za rad i sposobnost neutralizacije, celovitost i konstantnost objekta, tolerancij na frustraciju i ambivalenciju, volja i inicijativa.

► **Motivacija i sposobnost za rad**-govorićemo o pokretačkim snagama ličnosti vezanim za sposobnost za rad, kao i o kočnicama motivacije, o tome kako se mogu podstaći i deblokirati motivacioni procesi

► **Narcizam i sposobnost za rad** – govorićemo o narcističkim poremećajima ličnosti i njihovom uticaju na sposobnost za rad, kao i o narcističkim vođama i osobenostima njihovog načina rukovođenja.

► **Patologija sposobnosti za rad.** Uticaj različitih poremećaja ličnosti na sposobnost za rad. Kako se nositi sa radnim inhibicijama kod sebe i kod saradnika.

► **Samopoštovanje, samopouzdanje i sposobnost za rad**

Značaj samopoštovanja za radni učinak i emocionalno blagostanje. Održavanje zrelog samopoštovanja. Narcističke povrede i samopoštovanje

► **Koučing tehnike za poboljšavanje sposobnosti za rad**

► **Prikazi slučajeva** povezani sa svakom od tema u okviru modula. **Lični rad**, edukanti će raditi na samoproceni sopstvenog kapaciteta za rad, svojim nedostacima, kontraveštinama u radu.

Lični portret

Budući koučevi kao završnu pripremu za samostalni rad izrađuju svoj lični portret- samoanalizu početnih, sadašnjih i budućih tačaka u ličnom i profesionalnom smilu. Kroz ovaj proces vodi ih niz sistematskih OLI uputnika. Upitnici su usmereni na mapiranje ključnih tačaka iskustva, veština, sposobnosti i ambicija. Jasno definisanje tačaka kroz koje smo prolazili i koje nas čekaju koristan je alat za dalji lični i profesionalni rad. Srž portreta usperen je na razjašnjavanje i sumiranje lične psihodinamike.

Supervizija

Završna supervizija rezervisana je za unapred pripremljene prikaze slučaja edukanata. Supervizija je važan deo celoživotnog učenja kouča. Ona je refleksija profesionalne prakse i ima značajan uticaj na dalji razvoj ličnih i profesionalnih kompetencija, identiteta kouča.

U okviru edukacije, kroz različite module, obrađivaće se teorije ličnosti nastale u okviru psihoanalize (klasične psihoanalize-teorije nagona, Ego psihologije, Teorije objektnih odnosa, Self psihologije) kao i teorije psihoterapijskih i koučing pravaca koje obrađujemo u okviru edukacije.

Teorije ličnosti. Teorije razvoja. Teorija o nastanku psiholoških problema

A. TEORIJE LIČNOSTI

Psihodinamske teorije ličnosti se fokusiraju na razvoj Frojdove psihanalitičke teorije, te kasnijih doprinosa Ane Frojd, Melanije Klajn, Jakobsonove i Margaret Maler, ego-psihologa Krisa, Hartmana, do najnovijih doprinosa Kohuta i Kernberga. Diskutuju se teorije razvoja, mentalne organizacije, psihopatologije i tretmana, te međusobne povezanosti različitih gledišta

B. RAZVOJNA TEORIJA

B1. Odojče i rano detinjstvo

Normalni i patološki razvoj selfa, objektnih odnosa, identiteta, super ega, formiranje psihološke strukture, te kritička evaluacija sadašnjih shvatanja

B2. Latencija i preadolescencija

Psihodinamsko razumevanje razvoja nakon razrešenja Edipalnog konflikta

B3. Adolescencija

Fokusiranje na psihološko elaboriranje promena u telesnim funkcijama kod adolescenta, te pomeranja vezanosti od roditelja na druge objekte. U ovom smislu, tretira se zasnivanje super ega, ego idela, relacije narcizma i adolescentnih procesa, zasnivanje identiteta te značajna vršnjačke grupe.

C. ETIKA U KOUČING PRAKSI

Diskutovanje koncepata etičkog i neetičkog, postavljanja granica, te zasnivanja i održavanja poverenja. Sasz-ovi pojmovi etike pshoanalize, i njene generalne kritičke diskusije u savremenoj praksi.

D.PSIHOPATOLOGIJA

-Potrebno je da koučevi budu upoznati i sa psihopatologijom, ne da bi radili sa takvim klijentima, već da bi umeli da prepoznaju psihopatološke procese i upute klijenta na drugu vrstu tretmana. Pored toga, poznavanje psihodinamike psihopatologije omogućava kouču da prepozna slične procese i obrasce daleko manjeg kvantiteta kod ljudi koji nemaju ozbiljnije psihološke probleme.

D1. Neuroze

Osnovni teorijski i klinički aspekti neurotskog poremećaja (histerični, opsesivni, fobični simptomi te karakterne neuroze...)

D2 Borderline stanja i paranoja

Osnovni teorijski i klinički aspekti , sa posebnim osvrtom na njihovu diferencijaciju. Uz Frojda, izučavanju se onovni teorijski doprinosi Kleinove, Rosenfelda, Hane Segal, i Biona. , sa posebnim osvrtom na Kohuta, Kernberga, Gabbarda, i drugih.

D3. Depresivna stanja

Klinički i teorijski aspekti depresije, sa psihodinamsog stanovita, počev od studija Abrahama, Freuda, and Rado-a, Kleinove teorije depresivne pozicije, strukturalno razvojnog gledišta, Jakobsonove te Brennerove teorije o depersivnom signalnm afektu.

E.EMPIRISKI PRISTUP SAVETOVANJU - istraživanja

Obzirom da je edukacija insistirala na kritičkom stavu, osnove metoda i tehnika istraživanja u domenu koučinga se diskutuje sa teorijskog i empirijskog aspekta.

Program će osposobiti kouča da:

- Uspostavi koučing odnos sa klijentom;
- Radi unutar jasnog teorijskog okvira;
- Ojača svest o interpersonalnoj dinamici ljudskih odnosa;
- Razvije sposobnost razumevanja i rada sa verbalnim i neverbalnim znacima komunikacije;
- Poveća razumevanje i samosvest o pokrenutim temama u radu sa klijentom
- Prati i preispituje svoj neprestani profesionalni razvoj uz pomoć mišljenja i procene drugih;
- Postane svestan i suoči se sa ličnim temama i profesionalnim ograničenjima.

Lični razvoj (koučing iskustvo u ulozi klijenta)

Svrha ove komponente treninga je da kod kouča potpomaže rast i razvoj:

- Svesti o ličnim temama kako se one pojavljuju u radu i kako mogu uticati na koučing proces
- Intelektualnog razumevanja i sticanja znanja
- Emocionalne zrelosti i prihvatanja sebe i drugih;
- Iskustva da se bude u ulozi klijenta unutar jednog formalizovanog profesionalnog koučing odnosa
- Globalne perspektive sebe u odnosu prema svetu.

Ciljevi edukacije za supervizijsku procenu: na svakom nivou, kandidat će biti osposobljen da:

Bazični nivo	Napredni	Profesionalni
---------------------	-----------------	----------------------

<p>1. PROCENA – DIJAGNOZA -PLANIRANJE TRETMANA</p>	<p>- Započinje evaluaciju klijenta, postavlja šire hipoteze u vezi problema, razmišlja o podobnosti tretmana za konkretan problem - Daje detaljnije pretpostavke u vezi psihodinamike konkretnog klijenta</p>	<p>- Pokazuje povećanje sposobnosti da pravi karakterološke i strukturalne hipoteze - Pokazuje manje anksioznosti prilikom kontakta sa klijentom - Pokazuje sposobnost modifikovanja polaznih hipoteza, ako se ove uspostave kao manje korektne</p>	<p>- U stanju je da nezavisno procenjuje kandidate za psihološku pomoć - U stanju je da nezavisno sprovede modifikacije u tehnički - U stanju je da nezavisno reformuliše prvobitne hipoteze</p>
<p>2. ZASNIVANJE RADNOG SAVEZA</p>	<p>- Razume pojam setinga i njegovu važnost - Jasno uspostavlja seting i primećuje otpore ugovoru - Počinje da zasniva radni savez i da ga diskutuje sa supervizorom - Razume pojam neutralnosti i sposoban je da ga diskutuje sa supervizorom</p>	<p>- Održava radni savez i prepoznaje otpore - Prepoznaje dobro zasnovan radni savez - Počinje da razvija koučing stav u praksi</p>	<p>- Nezavisno održava radni savez i prepoznaje otpore - Samostalno prepoznaje dobro zasnovan radni savez - Održava samostalno koučing stav u praksi</p>
<p>3. KLIJENTOM USMERENO SLUŠANJE, EMPATIJSKO RAZUMEVANJE</p>	<p>- Zasniva kapacitet za razumevanje klijenta, prepoznaje intervencije koje služe zasnivanju koučing procesa - Na intrapsihičkom nivou prepoznaje intervencije koje klijent može da razume - Počinje da prepoznaje teorijske koncepte u praktičnom radu - Počinje imaginativno razmišljanje slušajući klijenta</p>	<p>- Pokazuje napredak kapaciteta za razumevanje klijenta, prepoznaje intervencije koje služe zasnivanju koučing procesa - Pokazuje povećanu sposobnost da prepozna i sledi klijentova osećanja za vreme rada. - Pokazuje generalno veću empatijsku sposobnost u odnosu na klijenta. - Održava i razvija imaginativno razmišljanje slušajući klijenta</p>	<p>- Konstantno održava radni savez - Konzistentno i ispravno prepoznaje i sledi klijentova osećanja u seansi - Prepoznaje nesvesni materijal u seansi - Jasno održava i razvija imaginativno razmišljanje slušajući klijenta</p>
<p>4. TEHNIKA</p>	<p>- Prikazujući materijal na superviziji, prepoznaje: 1. dominantne fantazije 2. dominantne otpore 3. dominantni transfer i kontratransfer 4. momente u radu u kojima je klijent jasno razumevao koučeve verbaizacije, a koje produbjuju proces 5. promene u odbranama klijenta 6. promene u ukupnom radnom setingu</p>	<p>- Uz pomoć supervizora, prepoznaje 1.-6., i uz to: - Pokazuje sve više dobro uvremenjenih komunikacija klijentu, pokazuje tehničku neutralnost - Uz pomoć supervizora, koristi kontratransfer da bi uočio sopstvene previde u radu - Razumeva konfrontacije, razjašnjavanje i interpretacije, i koristi ih u radu - Uz pomoć supervizora, radi na prorađivanju</p>	<p>- Nezavisno od supervizora, prepoznaje 1.-6., i uz to: - Konzistentno pravi dobro uvremenjene komunikacije klijentu. - Nezavisno od supervizora prepoznaje kontratransferne reakcije. - Adekvatno koristi tehnička sredstva. - Upotrebljava razvojne rekonstrukcije, kada je to moguće - Prepoznaje odigravanje. - Kada je moguće, koristi kontratransfer kao dodatni izvor informacija. - Prepoznaje naznake završnih nivoa rada sa klijentom</p>
<p>5. FORMIRANJE KONCEPTA, IZVEŠTAVANJE</p>	<p>- Uspeva da verbalizuje i izvesti otvoreno intrapsihička i interpersonalna dešavanja unutar seanse</p>	<p>- Dizajnira početne formulacije koje se odnose na psihopatologiju, karakternu strukturu, promene, fantazije, otpore, i pitanja transfera i kontratransfera - Počinje da prepoznaje elemente u radu, koji su relevantni za fazu u kojoj se rad nalazi. - U stanju je da piše periodični izveštaj o radu koji koncizno sadrži sve važne elemente rada</p>	
<p>6. SUPERVIZIJA</p>	<p>- Koristi supervizora radi procene evaluacije klijenta, razvojnih hipoteza, plana tretmana, kontratransfera i tako dalje. Razvija sposobnost primene saznanja dobijenih u supervizijskom radu u konkretnoj situaciji sa klijentom</p>	<p>- Kao u fazi I, uz upotrebu supervizora radi formulisanja kompletne slike o klijentovom problemu. - Razvija odnos sa supervizorom, u smislu da može slobodno da razvije i formuliše sopstvene hipoteze - Supervizora koristi više kao objekat za diskusiju, nego za savet i direkciju</p>	<p>- Kao i u prethodnoj fazi, s tim što koristi supervizora radi pojašnjavanja nedoumica u radu - Zaokružuje stav da supervizora koristi više kao objekat za diskusiju, nego za savet i direkciju</p>

Teorijska osnova kursa

- Osnovni teorijski model O.L.I. integrativnog psihodinamskog metoda
- Teorija razvoja ličnosti
- Teorija promene i klijentovog napredovanja
- Šta je psihološki poremećaj
- Etička pitanja O.L.I. integrativnog psihodinamskog metoda
- Istorija razvoja koučinga i proučavanje bar još dva druga koučing pristupa
- Proučavanje kulturnih razlika i osetljivosti za te razlike

Osnovni teorijski model

-O.L.I. psihodinamski integrativni koučing je sazajna procedura usmerena ka otkrivanju lažnih informacija o sebi i svetu, proces dolaženja do lične istine. O.L.I. je skraćenica upravo za ova dva procesa: **Otkrivanje Lažnih Informacija** i **Otkrivanje Lične Istine**. Zadatak svakog čoveka je da otkrije kako funkcioniše život da bi bio kompetentniji da se u životu snalazi. Od rođenja nas uče tome kako funkcioniše život, ali u tom procesu primamo i mnogo lažnih informacija koje usvajamo i orijentišemo se prema njima. Primamo lažne informacije o tome kakvi smo mi, kako funkcionišu međuljudski odnosi, kako možemo uspeti u zadovoljavanju naših bazičnih psiholoških potreba, šta se može očekivati od života...Informacije primamo od osoba koje i same imaju puno neistinitih informacija u svom sistemu uverenja. Svaka lažna informacija vezana za neki bitan aspekt života koja je usvojena kao uverenje vodi do neuspeha u toj oblasti života. Lažna informacija je kao kompjuterski «bug» ili virus koji uništava «fajl» u kojem se nalazi. Virus su skloni razmnožavanju, širenju. Lažne informacije su sklone da se generalizuju, uopštavaju.

Stručnjaci za kompjutere razvili su programe čiji je cilj da otkriju «virese» i eliminišu ih. O.L.I. metod je psihološki program koji ima sličnu ulogu u sistemu zvanom psiha. Njegova uloga je detekcija i otklanjanje lažnih informacija u sistemu uverenja čoveka koje su vezana za osnovne, bitne aspekte življenja-predstavu o sebi, predstave o međuljudskim odnosima, predstave o roditeljstvu, predstave o funkcionisanju čoveka, predstave o svetu i životu.

Sve otkrivajuće psihoterapije zapravo počivaju na ideji o tome da je istina oslobađajuća i da je put ka emotivnom i mentalnom zdravlju. Razlika između psihoterapijskih i savetničkih procesa je uglavnom u načinu na koji se do te istine dolazi kao i u nalasku oblasti u kojoj se

istina istražuje: istraživanje nesvesnog, komunikacije, mišljenja, emocija...Šta je to što je specifično za O.L.I. psihodinamski integrativni pristup?

Pristup preko sposobnosti

O.L.I. metod je koučing pravac sa bazično psihodinamskom orijentacijom. Teorijski je zasnovan na integraciji saznanja četiri psihoanalitičke psihologije: psihologije nagona („klasnična psihoanalitička teorija“), Ego psihologije, psihologije objektnih odnosa i self psihologije. Metod rada sa klijentima je, takođe, integrativni, jer se primenjuju tehnike različitih psihoterapijskih i koučing pravaca (psihoanalize, geštalt terapije, transakcione analize, bioenergetike, N.L.P., „fokusiranja“, biofidbeka i neurofidbeka, R.E.B.T...) u kombinaciji sa tehnikama nastalih u okviru O.L.I. metoda kao što su „O.L.I. protokoli za razvoj ličnosti“, „protokoli za razvoj Bazičnih emocionalnih kompetencija“, „Emocionalno računovodstvo i psihološka matematika“...

O.L.I. metod, međutim, nije eklektički, već integrativan. Osnovu za integraciju različitih teorijskih okvira, metoda i tehnika, pruža model bazičnih emocionalnih kompetencija. Osnovna postavka O.L.I. metoda je da „nema alata bez zanata“, da se osoba ne može promeniti ako se ne razviju ili deblokiraju njene osnovne „alatke za život“, bazične sposobnosti za obradu emocija, softveri kojima naša psiha obrađuje emocionalne informacije (emocije su oblik obrade informacija). „Bagovi ili „virusi“ u tim izvršnim programima dovode do disfunkcionalnih emocija, pogrešnog opažanja i tumačenja odnosa sa sobom, drugima i svetom. O.L.I. kouč radi u dve ravni: ravni sadržaja i ravni procesa. Slušajući sadržaj koji klijent iznosi, razgovarajući sa njim o tom sadržaju, životnim događajima, njegovim odnosima, ljubavi i radu, O.L.I kouč posebnu pažnju obraća na obrasce koje klijent primenjuje, na tipične načine na koje obrađuje svoja iskustva i emocije koje ta iskustva izazivaju.

Terapijske i koučing tehnike različitih pravaca se uključuju u rad sa klijentom ako one mogu da doprinesu razvoju određene bazične emocionalne kompetencije. To je osnov za integraciju tehnika iz različitih pravaca, bilo da potiču iz psihodinamske, bihevioralne ili neke druge orijentacije.

O.L.I. metod se usmerava na dve ključne, složene sposobnosti: sposobnost za ljubav i sposobnost za rad. Ove dve složene ljudske sposobnosti su, kao „lego kocke“ sastavljene od određenog broja manjih, jednostavnijih kockica-bazičnih emotivnih kompetencija:

- 1) Sposobnosti za neutralizaciju i mentalizaciju ("regulator" i "artikulator" psihe-razboritost)**
- 2) Celovitost „objekta“-(„lepak psihe“)**
- 3) Konstantnost objekta ("stabilizator psihe")**
- 4) Tolerancija na ambivalenciju ("usmerivač psihe")**

5) Tolerancija na frustraciju ("imunitet psihe")

6) Volja ("motor psihe")

7) Inicijativa ("pokretač psihe")

Bez bilo koje od ovih kockica psiha je defektna. (Osobi „nedostaje neka daska u glavi“-neka kockica). Sposobnost osobe za ljubav i rad je oštećena.

Bez razvijene neutralizacije osoba je u vlasti svojih nagona („kao bez glave“), impulsivna, iracionalna i neartikulisana. Bez „lepka“-sposobnosti za celovito doživljavanje druge osobe („objekta“) doživljaji osobe su rascepljeni na crno-beli svet dobra i zla (kaže se da je „odlepila“, sve vidi ili ružičasto ili crno, idealizuje ili mrzi...da “nije čitava”). Bez konstantnosti objekta-stabilizatora psihe, osoba je „nestabilna“, zavisna od drugih. Bez tolerancije na frustraciju-osoba nema imunitet na frustracije koje donosi život, ljubav i rad, „puca pod pritiskom“. Bez tolerancije na ambivalenciju osoba je neodlučna, nesposobna da se suoči sa oprečnim emocijama prema nekome ili nečemu (ili prema sebi) i da odmeri i „preseče“, da se opredeli i donese odluku. Bez volje, osoba je kratkog daha, bez energije da podrži u kontinuitetu sopstvene želje i ciljeve. Bez inicijative osoba je reaktivna, nema „ključ“ za svoj „motor“, potrebno je da je pokrene neko drugi.

Teško je živeti, voleti i raditi bez razvijene bilo koje od navedenih sposobnosti. Ključ promene u koučingu je pomoći klijentu da navedene sposobnosti razvije ili deblokira. Tehnike su „sortirane“ po tome koju sposobnost i u kojoj fazi razvoja mogu da pokrenu ili deblokiraju. O.L.I. metod daje i **taksonomiju koučing ciljeva**, ukazujući na to koje vrste učenja se odvijaju u procesu koučinga i koje sposobnosti se aktiviraju kroz određeni oblik učenja:

Taksonomija koučing ciljeva i vrste učenja u koučing procesu:

Vrste učenja-znanja	Bazične emocionalne kompetencije-procesi						
	Neutralizacij a i mentlizacija	Celovitos t objekta	Konstantnos t objekta	Tolerancij a na frustraciju	Tolerancija na ambivalencij u	Volj a	Inicijativ a
Konceptualno-deklarativno							
Proceduralno							
Metakognitivno							

koučing tehnike, da bi se smatrale korisnima u radu sa klijentom, moraju biti uključene u neku od ćelija gornje tabele. Moraju pokretati neki oblik učenja koji pokreće razvoj neke od navedenih sposobnosti.

Razrađeni su i načini za prepoznavanje defekata u bilo kojoj od navedenih sposobnosti, kao i načini za pokretanje razvoja sposobnosti.

O bazičnim emocionalnim kompetencijama (skraćeno):

Neutralizacija:

Sposobnost za neutralizaciju je sposobnost čoveka da održi svoje mišljenje razumnim tako što neutrališe svoje instiktualne energije (seksualnu i agresivnu) pretvarajući ih u neutralnu energiju koja služi rešavanju problema, razumnom mišljenju i dolaženju do cilja.

Nerazvijena sposobnost - iracionalno mišljenje, preplavljeno agresijom ili libidinoznom potrebom, zaslepljenost emocijama, impulsivno ponašanje, iracionalno ponašanje. Doživljaj “to je jače od mene”, “obuzelo me”, “moram to da dobijem ili uradim po svaku cenu...ne mogu da mislim o posledicama”.

Razvijena sposobnost - „ostaje trezven i u emotivno nabijenim situacijama“, „razborita osoba“, „realna osoba“, „ne gubi glavu“, „razmišlja hladne glave“ „objektivna osoba“...govore o kognitivnim funkcijama osoba sposobnih za neutralizaciju.

-Planiranje, promišljanje, sposobnost da se zauzme distanca i pogleda iz objektivne perspektive...

-Snažna osećanja ne ugrožavaju racionalno mišljenje, već postaju “pogonsko gorivo” osobe za rešavanje problema, dostizanje cilja.

Celovitost objekta:

To je sposobnost doživljavanja i prihvatanja druge osobe (ili nekog željenog cilja, posla, aktivnosti) kao celine. Sposobnost da budemo svesni i dobre i loše strane onoga što volimo i želimo. Sposobnost da to prihvatimo. Ni jedna osoba ne može zadovoljiti sve naše potrebe, i ne može ih zadovoljiti uvek. To ne može ni neki naš željeni cilj. Sve u sebi nosi i dobre i loše strane. Zadovoljava i frustrira. To je, ujedno, i sposobnost da sebe doživimo i prihvatimo kao celovito biće, sa vrlinama i manama.

Ispoljavanje nedostatka: nesposobnost da se integrišu pozitivne i negativne osobine ljudi, pojava, aktivnosti...čine osobu nerealnom, nesposobnom da uvidi i prihvati da niko i ništa nije idealno ili satansko, da ljudi, svet, život, nisu crno bele pojave. Takva osoba će komunicirati sa „parcijalnim objektima“, sa jednom dimenzijom osoba sa kojima su u kontaktu, jednom dimenzijom aktivnosti kojima se bavi, jednom dimenzijom života. Osoba je nerealna, idealizuje pa se razočarava. Započinje sa euforijom, pa se razočarava i odustaje ili se okreće protiv. Fragmentiran je i doživljaj sebe. Osoba “nije čitava”, “iz jednog komada”.

Razvijena sposobnost: Realno, integrisano sagledavanje stvarnosti, druge osobe, posla, aktivnosti, sebe...Realna očekivanja od sebe, od drugih. Prihvatanje ograničenja. Spremnost da se, uprkos ograničenjima i tome što ništa nije savršeno uloži energija, emocije, trud, u ostvarivanje željenih odnosa i ciljeva.

Konstantnost objekta

Kad kažemo da osoba ima razvijenu konstantnost objekta to, zapravo, znači da je njegova veza sa voljenim objektom stabilizovana i postaje proširena unutrašnja povezanost, nezavisna od zadovoljenja potreba. Jednostavnije rečeno, možemo voleti nekoga i onda kada ne zadovoljava naše potrebe i možemo ga „imati u sebi“. Nismo zavisni od njegove fizičke prisutnosti. Kada je voljeni objekt neki naš cilj: posao, zadatak koji smo sebi postavili, imamo jasnu svest o tome šta hoćemo, nezavisno od toga da li smo nagrađeni u određenom trenutku za svoje aktivnosti, da li je ostvarenje cilja daleko

Ispoljavanje nedostatka: Odrasla osoba koja nije razvila ovu sposobnost će, u svojim emotivnim vezama, težiti zavisnosti, posedovanju ili kontroli voljenog objekta, stalnoj fizičkoj prisutnosti...ili gubljenju osećanja čim objekt ljubavi nije tu ili ne zadovoljava neku potrebu. Prema radu: aktivnost koju osoba inače voli, neki posao koji joj se sviđa, može biti napuštena čim ne zadovoljava potrebu na lak način, ako traži nešto od osobe što njoj nije lako, što zahteva određeno odricanje. Osoba je “kratkog daha”, ima velike oscilacije radnih sposobnosti, očekuje uspeh preko noći. Gubi volju kad ne ide lako, kad nema nagradu za aktivnost odmah, kad je zadovoljstvo odloženo. Osoba ima prekomernu potrebu i sklonost da se oslanja na druge pri ostvarenju potreba, zadataka, ne može sama.

Razvijena sposobnost: Realno sagledavanje stvarnosti, druge osobe, posla, aktivnosti...Realna očekivanja od sebe, od drugih. Prihvatanje ograničenja. Spremnost da se, uprkos ograničenjima i tome što ništa nije savršeno uloži energija, emocije, trud, u ostvarivanje željenih odnosa i ciljeva.

Tolerancija na frustraciju

Sposobnost da izađemo na kraj sa neprijatnostima koje nezadovoljenje nekih naših potreba izaziva u nama.

Ispoljavanje nedostatka: negiranje postojanja želje-negiranje psihološke želje za rastom i razvojem, obezvređivanje želje, kako bi se izbegla anksioznost usled nemogućnosti da osoba izbori sa njenom frustracijom. Izbegavanje situacija koje izazivaju frustraciju. Projekcija želje u druge, “življenje kroz uspehe drugih”.

Razvijena sposobnost: Osoba ne odustaje od svojih želja i ciljeva. Sposobna je da podnese neuspeh i nezadovoljstvo, što je vodi ka promeni načina na koji pokušava da zadovolji potrebe. Uči iz sopstvenih neuspeha. Neuspešne načine koriguje, zamenjuje novima, menja strategiju, prilagođava količinu potrebnog napora, kvalitet napora...Fleksibilna je. sposobnost da se preuzme liderska funkcija, bez nesvesnih fobičnih reakcija od same pozicije

Tolerancija na ambivalenciju

Sposobnost da se tolerišu oprečna osećanja prema drugoj osobi, sebi, aktivnostima...uz predominaciju pozitivnih osećanja. Sposobnost da opredeli, odluči. Krene ka-ili od nečega.

Ispoljavanje nedostatka:-u isto vreme, u istoj aktivnosti, oprečna osećanja prema istom objektu (osobi, aktivnosti) koegzistiraju jedna do drugih, bez ikakve indikacije konflikta: radim, ali tako da poništim ono što radim.

-suprotna osećanja su podeljena u vremenu: “jedan dan volim, drugi dan mrzim, jedan dan radim, drugi dan zabušavam ili pokvarim to što sam uradio”.

-potiskivanje negativne strane preuveličavanjem pozitivne (postajem perfekcionista, toliko “dobro”želim da nešto uradim, da, na kraju, ne uspem da zadovoljim sopstvene standarde, pa odustanem, ili mi se smuči, ili mi je toliko teško da se jedva nateram...stalno sam zabrinut za posao...to me toliko opterećuje da mi se ne upušta u posao...

-potiskivanje pozitivne strane naglašavanjem negativne: “to je toliko teško i komplikovano...pa je jednostavnije da ga obezvedim: fakultet je glup, to je samo za štrebere, ja to, u stvari, i ne želim...” prenaglašavanje negativnih osobina druge osobe ili aktivnosti-što omogućava potiskivanje pozitivnih aspekata.

- Površnost. To je, zapravo, rascepkavanje odnosa na sitne deliće. Time se dobija pražnjenje tenzije kroz „veliki broj sitnih rupica“, na više kanala, od kojih ni jedan nema dovoljan značaj. „Od svega po malo, ni od čega dovoljno“ strategija. Osoba se ne vezuje za jedan objekt ili delatnost i ne razvija se intenzitet vezanosti koji bi doveo do snažnih emocija ljubavi i mržnje, pa se, tako, izbegava i konflikt ambivalencije. Strategija “mного hteo, mnogo započeo”...ali ništa nije završio. Prezauzetost brojnim aktivnostima bez udubljenja u bilo koju.

Ispoljavanje razvijene sposobnosti: Osoba je u stanju da, i pored negativnih osećanja prema nekoj osobi ili aktivnosti, odluči da li će ostati u tom odnosu ili aktivnosti. “Hoće ili neće”. Kad hoće, onda stvarno hoće (i pored svesnosti da ima i neka negativna osećanja prema odnosu ili aktivnosti). Kad neće, onda donosi jasnu odluku i ne upušta se u odnos ili aktivnost. Kad radi, ne opstruira samu sebe ambivalencijom, ne “podmeće klipove pod točkove”, ne prokastinira, ne preuveličava. Radi u skladu sa zahtevima zadatka-cilja koji je postavila. Ni previše, ni premalo. Onoliko koliko je potrebno da se ostvari cilj. Nema većih oscilacija u radnim sposobnostima (osim ako su zdravstvene prirode)

Volja

Sposobnost ulaganja kontinuiranih napora u ostvarivanje razvojnih ciljeva-sposobnost osobe da se razvija u samostalnu individuu. Duboka, unutrašnja usmerenost (intencionalnost) ka cilju, ka promeni.

Volja je centralna sila naše individuacije

Ispoljavanje nedostatka: bezvoljnost, nesposobnost osobe da se pokrene, uloži energiju, nedostatak energije da se održi pokret, gubljenje ambicija, “volje za životom”. Parazitizam (preživljavanje na račun drugih) ili „kontra volja“ (za dvogodišnjake je to normalan razvojni stadijum), manifestuje se kao „neću“ koje se protivi volji drugih, onome što se „mora“. Odbijanje da se prihvati ono što je nužno za ostvarivanje sopstvenih ciljeva-jer se doživljava kao nametnuto. Samovolja neprikladna uzrastu i volja koja se okreće protiv sebe.

Razvijena sposobnost: Manifestuje se u psihološkom dostizanju kreativne dobrobiti na tri razvojna nivoa:1.) Nivo dobrovoljnog prihvatanja obaveza-osoba prihvata ono što je ranije doživljavala kao prinudu. 2)kreativna faza odnosi se na to da je osoba voljna da radi ono što sama hoće (ostvarivanje sopstvenih ciljeva). Osoba ima kapacitet da podrži ideale koje je sama kreirala. Kreativna volja je samosvrhovita bez dominacije nad drugima. 3.Transpersonalna volja-potreba koja se pojavljuje nakon sticanja identiteta, težnjom za proširenjem identiteta na druge, na opšte dobro, na ulaganje u nešto što je veće od nas samih.

Inicijativa

Sposobnost da se preduzme odgovornost za otpočinjanje ili začinjanje nečega, sposobnost da se misli i dela bez zahteva druge osobe. Sposobnost da se otpočne, pokrene nešto samostalno, voljnost da se preuzme prvi korak, kao i odgovornost za to, da se istraje u otpočetoj aktivnosti. Inicijativa je kad “prepoznam i uradim ono što mislim da treba da se uradi pre nego što to neko traži od mene”.

Ispoljavanje nedostatka: Osoba ništa ne može da pokrene sama, čeka da “joj se kaže”, da neko drugi počne... može da prihvati i radi na onome što su drugi započeli, ali ne i da ona otpočne nešto. Postoji averzija prema svakom riziku, nepoduzetnost. Izbegavanje svakog isticanja, prikazivanja, pokazivanja...ili-intruzivna (nametljiva, probojna) inicijativa. Osoba pokreće stvari, ali pri tome ne vodi računa o drugima nameće svoje aktivnosti, ne dozvoljava drugima inicijativu... Eksploatiše druge, bezobzirna je...mora u svemu da bude prva. Nema osećaj za uzajamnost.

Razvijena sposobnost: Proaktivnost. Osoba je sposobna da razvije aktivnosti ili projekte, ima poverenje i uverenje da je u redu to uraditi, čak i ako postoji rizik neuspeha ili grešaka. Ima osećanje svrhe i usmerenost, sposobnost donošenja odluka, saradivanje sa drugima i vođenje drugih, sposobnost da se definiše lično usmerenje i ciljevi, sposobnost da se preduzme inicijativa i prikladni rizici. U odnosima, ima jasan osećaj za uzajamnost.

Ove sposobnosti su, kao atomi, u sprezi i međudejstvu, stvarajući složenije “molekule” psihe: sposobnosti za ljubav i rad.

Osoba sa razvijenim bazičnim sposobnostima za obradu emocija sposobna je da zrelo voli i radi. Ove bazične emocionalne kompetencije i sposobnost za ljubav i rad sastavni su deo najsloženije sposobnosti koju nazivamo tolerancija na egzistenciju. To je sposobnost da podnosimo život onakav kakav jeste, da damo svoj maksimum, realizujemo svoje potencijale i uživamo u životu koliko možemo.

Teorija razvoja ličnosti i psihičkih poremećaja

Koncept razvojnih zadataka

U gotovo svakom pedrijarjskom priručniku, pa i u većini psiholoških priručnika i knjiga koje se bave razvojem dece, možemo se sresti sa idejom o tome da postoje razvojni zadaci koje dete treba da obavi ako se razvija normalno. Postoje i periodi u kojima ti zadaci treba da budu ispunjeni da bi se razvoj smatrao normalnim. Ti periodi nisu fiksirani za tačno određeni uzrast, ali imaju određeni opseg od-do koji predstavlja izvesnu normu razvoja-većina dece ispunjava taj zadatak na uzrastu od-do...Ako dete ne ispunji određeni razvojni zadatak u predviđenom uzrastu onda se pretpostavlja da ga nešto ometa u razvoju. Te razvojne norme nije postavio neko po svom nahođenju. Nastale su posmatranjem i praćenjem razvoja dece. Određena ponašanja i veštine kojima dete ovlada smatraju se pokazateljima toga da je razvojni zadatak ispunjen i nazivaju se "razvojni miljokazi". U srpskom jeziku nemamo pravu reč za miljokaze. Putokazi su nešto drugo. Oni pokazuju u kom pravcu treba da idemo. Miljokazi su znaci koji pokazuju pređeni put, ili kilometražu do cilja. Nadalje ćemo koristiti izraz miljokazi za pokazatelje koji govore o tome da je ispunjen određen razvojni zadatak. Sam koncept razvojnih zadataka govori o tome da se razvijamo po određenom programu i fizički i psihološki. Životna sila u nama ima program po kojem deluje.

Ako je taj koncept prihvatljiv kada su u pitanju deca, zašto ne bi bio prihvatljiv i za odrasle. Zar nemaju i odrasli ljudi zadatke koje im postavlja život i koje treba da ispune? Zašto ne srećemo, ili retko srećemo u psihološkoj literaturi, razvojne zadatke za odrasle ljude, periode

*kada bi trebalo da se ispune ti razvojni zadaci, miljokaze koji pokazuju da su ispunjeni...? Do određenog uzrasta životna sila ima neki svoj program, a posle toga kako ko hoće? Odrasli ljudi imaju pravo da biraju da li će ispunjavati zadatke koje im postavlja život, pa je glupo postavljati norme i miljokaze? **I dete i odrasla osoba mogu da odaberu da ne ovladaju određenim razvojnim zadacima, ali to ima svoju cenu-ometenost u razvoju, nesposobnost da se samostalno zadovolje razvojne potrebe, zavisnost, nedostatak samopoštovanja, nezadovoljstvo, neispunjenost.** Čovek može da izabere neko ponašanje koje ne ide u pravcu razvoja, da se suprotstavi programu životne sile, ali ne može da izabere da za to ne plati cenu. Ljudi su razvili brojne “životne filozofije”, “stilove življenja”, razne konstrukcije o tome kako život treba da izgleda i kako valja živeti i šta se isplati u životu...Čovek je slobodno biće, misleće biće, on može da stvara svoj svet, da živi prema svojoj slici sveta...Sve je to tačno, do izvesne mere. Ljudska priroda nije relativna. Nismo u životu na neobaveznom proputovanju već smo došli na ovaj svet sa izvesnim planom i programom i zadacima koje treba da obavimo. Naša sloboda kreće se u tim okvirima, u okvirima ostvarivanja životnih zadataka. Možemo izabrati različite načine, dati lični pečat, kombinovati u okviru datih mogućnosti, improvizovati u okviru pravila. Iskakanje iz te zadate forme je moguće, ali nije u našu korist.*

Psihoanalitičari govore o tome da se baza karaktera formira do 5-6 godine. Ako pogledamo razvojne zadatke koje treba da ispune deca do šeste godine života, možemo uočiti to da su u njima sadržane gotovo sve veštine potrebne za život. Naravno, zahtevi koje život postavlja kasnije su sve složeniji i veštine se usavršavaju, ali je njihova osnova postavljena. Veština šestogodišnjaka da sasluša drugu osobu, da se stavi na njeno mesto i razume njenu tačku gledišta postaje njegov resurs, matrica ponašanja u aktivnom stanju. Nije bitno da li je predmet razgovora razjašnjavanje da li je „fer“ neki postupak u igri klikera ili razjašnjavanje suprotnih stavova u nekoj složenoj poslovnoj ili bračnoj situaciji. Matrica je postavljena. U matematičkim matricama potpuno je sve jedno da li stavljate jednocifrene, dvocifrene ili stocifrene brojeve u neku formulu. Formula određuje relacije između brojeva. Sposobnost da se uvaži mišljenje druge osobe je matrica-način ophođenja sa drugim. Matrice stvorene na ranijim uzrastima postaju naši tipični načini opažanja, obrade sadržaja i reagovanja. Menja se složenost situacija, informacija, odnosa...ali se ti novi, složeniji sadržaji ubacuju u istu matricu. Matrice postaju naš karakter-tipični načini percepcije, tumačenja i ponašanja. Čovek će raditi ono što je navikao, ono što mu je donosilo korist, ono što mu je lakše. To ne znači da se matrice ne mogu promeniti. Zadatak koji nije ispunjen na određenom uzrastu može se savladati kasnije. **Veština koja se nije uvežbala kada joj je bilo razvojno najpogodnije vreme može se uvežbati i kasnije, mada to zahteva dosta napora. O.L.I. psihodinamsko integrativno savetovanje i jeste proces prepoznavanja neispunjenih razvojnih zadataka, nenaučenih ili neaktivnih veština, zamenskih „vrši posao“ veština koje koče razvoj, i uvežbavanja veština koje su potrebne za nastavak razvojnog procesa.** U O.L.I. metodu naglasak nije stavljen na pitanje zašto je određena matrica nastala (mada može biti od koristi ako klijent razume poreklo određenog svog tipičnog načina percepcije, tumačenja i ponašanja), već na to **kako se održava i zašto opstaje.**

Umesto matrice koja donosi neku korist, ali koči razvoj, uvežbava se neispunjeni razvojni zadatak i veština koja na bolji način zadovoljava razvojne potrebe klijenta.

Bazične emocionalne kompetencije

Da bi osoba ispunila određeni životni razvojni zadatak potrebne su joj određene sposobnosti. Miljokazi su pokazatelji da je određeni zadatak ispunjen. Sposobnosti su one karakteristike koje su omogućile osobi ispunjenje zadataka. Ne možemo razviti one sposobnosti za koje nemamo urođene potencijale. Potencijali su osnova za razvoj sposobnosti. Koliko god se trudio, pas ne može da nauči da govori. Nema taj urođeni potencijal, pa ne može ni da razvije sposobnost govora. Život i ne postavlja taj razvojni zadatak pred njega. Govor nećemo naći među razvojnim miljokazima šteneta, a ni odraslog psa. Sposobnosti su realizovani potencijali koji se ogledaju kroz ispunjavanje razvojnih zadataka. Razvoj sposobnosti možemo pratiti preko razvojnih miljokaza.

Pomoć klijentu kroz O.L.I. metod, vidimo kao proces u kojem osoba otkriva koje razvojne zadatke nije ispunila na odgovarajući način, koje sposobnosti nije razvila pa je to omelo u ispunjavanju razvojnih zadataka, i kao metod učenja, razvijanja određenih sposobnosti i realizacije nedovoljno realizovanih potencijala ličnosti. O.L.I. metod je neka vrsta "dopunske nastave" za one đake života koji nisu uradili neke "domaće zadatke". Ako je đak u zaostatku, ako ne zna i ne razume gradivo iz "nižih razreda", teško će ispunjavati složenije zadatke u "višim razredima". Potreban mu je dobar "trener" ili "učitelj" koji zna kako se osvaja određena veština (tu veštinu je učitelj ili trener morao da savlada u svom razvoju) usvaja i kako se razvija određena sposobnost. O.L.I. metod je, zapravo, skup trening procedura za razvoj određenih bazičnih emocionalnih kompetencija.

Epigenetički princip

*U svojim teorijskim pogledima na razvoj čoveka oslanjamo se na epigenetički princip o kojem je govorio Erik Erikson. Gradeći svoju teoriju razvoja Ego identiteta i bazičnih ljudskih sposobnosti i vrlina Erikson se vodio takozvanim **epigenetičkim principom**. Epigenetički princip je osnova i onoga što smo do sada govorili o razvojnim miljokazima i zadacima. U osnovi tog principa je tvrdnja da **sve što se razvija ima u sebi ugrađen osnovni plan**. Iz ovog osnovnog plana niču delovi, od kojih svaki deo ima svoje predodređeno vreme za razvoj i vreme naročitog uticaja. Ovo je očigledno kada posmatramo razvoj fetusa. Svaki deo tela ima svoje kritično vreme razvoja i opasnost od formiranja nedostataka. Tako se i **ličnost razvija sledeći unutrašnji plan po kojem se određene osobine i sposobnosti intenzivno razvijaju u određenim uzrastima**,*

nezavisno od kulture u kojoj se razvija. Ovladavanje razvojnim stadijumima na određenom uzrastu je od ključnog značaja za razvoj pozitivnih ljudskih sposobnosti i identiteta osobe.

Po Eriksonu, ljudske sposobnosti idu u paru sa ljudskim nesposobnostima. Kada nam životni razvojni plan postavi predodređeni zadatak pred nama je da ga rešimo i razvijemo određenu sposobnost, ili da ga ne rešimo i razvijemo nesposobnost koja ide u paru sa tom sposobnošću. Možemo da izaberemo jedno ili drugo, ali ne možemo da ne izaberemo. Na svakom stadijumu razvoja koji osvoji čovek dobija neku ljudsku vrlinu, ili njoj suprotnu ljudsku manu. Svaki razvojni stadijum nosi sa sobom određeni konflikt, ili krizu koju vitalni čovek mora da prebroditi, izlazeći iz svake krize sa povećanim osećajem unutrašnjeg jedinstva, sa više smisla za dobro rasuđivanje, i uvećanom sposobnošću “da čini dobro” prema njegovim standardima ili prema standardima onih koji mu nešto znače. Iz Eriksonovih pogleda na razvoj čoveka može se zaključiti da i on smatra da postoji urođeni program razvoja u nama koji nas, ako ga sledimo i realizujemo razvojne zadatke, vodi do toga da postanemo dobri ljudi-ono što smo predodređeni da budemo. Ako ne podlegnemo nekom od “grehova”(kako hrišćanstvo naziva neke od ljudskih mana, osećanja i ponašanja), ako prevaziđemo iskušenja razvojnih kriza, postaćemo ostvarena ljudska bića-dobri ljudi. Ako, pak, podlegnemo iskušenjima razvojnih kriza, ne razvijemo ljudske sposobnosti, veštine i vrline, čeka nas izvesna “kazna”-osećanja i stanja suprotna postignućima razvojnih stadijuma.

Teorija promene i klijentovog napredovanja

Sušтина naše teorije klijentovog napredovanja je u tome da koučing proces i kouč stvore klijentu nove psihološke uslove za prepoznavanje nerazvijenih sposobnosti, i ponudi mu modele i veštine za aktivni rad na razvoju tih sposobnosti. Da bi klijent ušao bez većih otpora u taj proces neophodno je da se stvori pogodna emocionalna atmosfera u odnosu kouč – klijent u kojoj se klijent ne oseća ugroženo (oseća da je prihvaćen, da mu se ne sudi, da ga kouč razume i podržava u razvoju...) i u kojoj će **osetiti da je izlišno korićenje “negativnih veština”**. Nakon toga prelazi se na proces razvoja veština koje vode razvoju. U tom procesu klijenti su vođeni **O.L.I. Protokolima**. (Kroz dugi niz godina rada sa ljudima primetio sam da ljudima često postavljam slična pitanja da bih dobio odgovore na ono što sam naveo kao najvažnije za razumevanje čoveka. Pomislio sam, zašto ta pitanja ne bih pretvorio u protokole, seriju pitanja koja vode čoveka kroz proces traženja odgovora na to kako funkcioniše i zašto radi to što radi. Tako su nastali O.L.I. protokoli. Oni nisu zamena za rad sa koučem (mada nekim ljudima mogu dosta da pomognu i ako ih popunjavaju samostalno, bez konsultacija sa koučem. **Protokoli nude strukturu u procesu samoistraživanja**). **Protokoli pružaju mogućnost klijentu da mnogo toga uradi sam i da efikasnije iskoristi koučing seanse (individualne, grupne, ili tematske radionice) za razjašnjavanje, rasvetljavanje, prorađivanje i testiranje onoga do čega je**

došao u procesu rada na protokolu. O.L.I. Protokoli su vodiči u pisanoj formi (pitanja na koja klijenti u pisanoj formi odgovaraju van sastanaka sa koučem i instrukcije za vođenje emocionalnog računovodstva, cenovnika životnih odluka i kreiranje životne strategije)

Koncept negativnih veština - "kontraveština"

Svako ponašanje koje dovodi do istog rezultata je odraz određene veštine i strategije. Verujemo da je čovek izuzetno kompetentno biće. Nijedna veština i strategija nisu loše same po sebi. Vredniju se u odnosu na cilj. Da li je ispasti glup veština? Naravno, ako u tome redovno uspevamo. Pitanje je samo kome treba takva veština i kojem bi cilju služila. Pitajte Mr. Bina. On dobro zarađuje od usavršene veštine da ispadne smotan, trapav, glupav...Mislite da se to može tako dobro odglumiti ako ne poznajete suštinu tih veština, proces koji dovodi do njihovog usavršavanja. Da li je veština biti depresivan? Naravno, kao i biti entuzijastičan i dobro raspoložen. Kada bi bilo kupaca, depresivci koji bi imali motiv da se upuštaju u svesno istraživanje svoje veštine mogli bi da drže seminare i workshopove...Ako se pitamo zašto bi neko naučio neku veštinu koja ničemu pozitivnom ne služi, onda ne razumemo jednu suštinsku odrednicu ljudske prirode (žive prirode uopšte). Ljudi nikada ne razvijaju veštine koje ničemu ne služe. Ljudi nikada ne rade ništa od čega ne dobijaju neku korist (tzv. "sekundarna dobit"), jer ne bi bilo motiva koji bi pokrenuo to ponašanje. Gde je ponašanje, tu je i motiv. Gde je motiv, tu je i potreba koju ponašanje zadovoljava i uverenje da se tako može zadovoljiti potreba i da se, na neki način, isplati. Problemi sa kojima nam se klijenti obraćaju su nuzproizvodi dobro uvežbanih "negativnih" veština.

Emocionalno računovodstvo

Čovek živi dobro ako je u stanju da dobro vodi računa o sopstvenim emocijama. Klijenti se obraćaju za pomoć stručnjaku jer nešto nisu dobro radili u tom procesu vođenja računa o emocijama-emocionalnom računovodstvu. Naš posao je da ih edukujemo u tome. Svako računovodstvo zasniva se na nekim propisima-zakonima, na matematici i statistici. Cilj računovodstvenih procedura je da se dobije pregled stanja-«bilans stanja», «bilans uspeha», periodični ili završni račun, da se obračunaju porezi i doprinosi. Sve to važi i za emocionalno računovodstvo. I u emotivnom životu je bitno da napravimo bilans stanja i bilans uspeha, da shvatimo dokle nas je doveo naš emotivni život, naša ponašanja, izbori, odluke, uverenja. Da uočimo kuda nas dalje vodi način života koji vodimo. Da li emotivno siromašimo ili se bogatimo. Kakve danke, namete, «poreze» plaćamo svom načinu življenja. Sve što radimo nešto

košta. Da li smo svesni cene koju plaćamo, ili dozvoljavamo sebi da se iznenadimo i odjednom uvidimo da smo «švorc». Kao što «knjigovodstvo» ili «računovodstvo» u poslu ima neke određene procedure dolaženja do određenih preseka i stanja, na osnovu kojih se planira dalja organizacija posla i investicije, tako i emotivno računovodstvo ima svoje procedure. Neke od procedure su slične onima koje se koriste u poslovnom računovodstvu, ali su prilagođene za oblast emocija.

Metodologija emocionalnog računovodstva

Svako računovodstvo ima «pasivu» i «aktivu». Pasiva je ono što se desilo ranije, što je uticalo na sadašnji bilans stanja i uspeha, što daje osnove za statistiku i prognoze, za analizu situacije, pravljenje grafikona trendova...Naša prošlost je naša pasiva. Na osnovu iskustava iz prošlosti izvukli smo nekakvu nesvesnu «statistiku» i stvorili sliku sveta, stavove, uverenja i kriterijume. Izvukli smo neke svoje nesvesne ili delom svesne «zakone i propise» na osnovu kojih kalkulišemo šta se isplati, a šta ne u ovome svetu. Ti nesvesni «zakoni funkcionisanja sveta», «implicitne teorije ličnosti»-nesvesne teorije o tome kako funkcionišu ljudi i međuljudski odnosi, naša uverenja, nesvesne prognoze...određuju naše aktuelno «poslovanje» u ovom svetu- naše ponašanje (unutrašnje i spoljašnje). Aktiva je aktuelno poslovanje, način na koji funkcionišemo u sadašnjosti. Naša aktiva je puna obrazaca iz prošlosti, neproverenih teorija, uverenja, pogrešnih kalkulacija, pogrešnih nesvesnih formula za obračunavanje emotivnih dobitaka i gubitaka. Te obrasce zovemo karakter. Karakter sačinjavaju tipični načini percepcije stvarnosti, njenog tumačenja i doživljavanja, tipični načini reagovanja i ponašanja. Ti metamodeli, kako ih zovu u N.LP.- ju, ili naši «softveri-operativni sistemi» kako bi rekli informatičari, su zapravo algoritmi, formule na osnovu kojih uglavnom nesvesno proračunavamo informacije koje dobijamo spolja i iznutra (iz senzacija svog tela, iz svojih misli i emocija) i munjevitom brzinom izvlačimo rezultat koji određuje ponašanje. Svako ponašanje je motivisano nekim motivom, nekim očekivanim zadovoljstvom (i smanjivanje bola je zadovoljstvo). Motiv je proizvod potrebe i očekivanja da se potreba može zadovoljiti. Ako ne očekujemo da možemo zadovoljiti određenu potrebu nećemo imati motiv da pokrenemo odedeno ponašanje, jer ne od očekujemo da će ono dovesti do zadovoljenja potrebe. I nasumični pokušaji da se dođe do zadovoljenja potrebe su motivisani očekivanjem da će to ponašanje dati rezultat.

Ako ga ne daje, gubimo motiv. Nećemo da ulažemo energiju «za džabe». I to je kalkulacija koja kaže «ne isplati se», to je «ograničavajuće uverenje». Najčešće je nesvesna. Međutim, možda bi to ponašanje, u nekoj drugoj situaciji i prilagođeno toj situaciji, dalo rezultate i zadovoljilo potrebu. Ali, mi smo, iz prethodnog iskustva, stvorili formulu reagovanja, formulu preračunavanja dobitka i gubitka, i skloni smo da je generalizujemo na sve situacije koje iole liče na onu u kojoj smo došli do formule (takvo ponašanje psihoanalitičari nazivaju transfer-emotivni obrasci stečeni u odnosu sa nekom značajnom osobom iz prošlosti prenose se na druge osobe u budućnosti). Formulu, na žalost, više ne testiramo (ili veoma retko to činimo).

O.L.I. Savetovanje i iskustva iz psihologije uspeha

U biznisu je poznato da se «uslovi poslovanja menjaju» i da ne važe stalno ista pravila. Mora se stalno testirati tržište, poslovna stvarnost. Ne postoje formule koje važe uvek i u svakoj situaciji. Ako se aktuelno poslovanje rukovodi pasivom, ako se sadašnjost rukovodi formulama iz prošlosti, velika je opasnost od bankrota. Poslovnog ili emotivnog.

Svi mi već imamo nekakvu svoju **psihološku matematiku** i emocionalno računovodstvo koje određuje naše ponašanje. Ne bismo se ni pomerili da nešto u nama ne preračuna rizik gubitka i dobitka i kaže nam «kreni». Ono što se u biznisu naziva «risk management» ili menadžment rizika odvija se u nama svakog trenutka našeg postojanja. Naš softver to radi neverovatnom brzinom, nesvesno, uhodanim formulama, navikama, metaobrascima. Problem nastaje kada u softveru imamo bag-virus, pogrešnu formulu koja iskrivljuje dobijene informacije i daje pogrešan rezultat. Onda nam je potreban antivirus program da detektujemo i otklonimo pogrešnu formulu. Psihodinamske psihoterapije i psihodinamski koučing se time bave - pomažu ljudima da otkriju informacione «viruse» u sistemu zvanom psiha. **Metodi emocionalnog računovodstva su usmereni upravo na otkrivanje tih nesvesnih pogrešnih formula za preračunavanje gubitka i dobitka i menadžment rizika. Kao i svako drugo računovodstvo, i emocionalno računovodstvo zahteva da bude evidentirano «napismeno», crno na belo.** Metodi emocionalnog računovodstva zahtevaju olovku i papir (ili kompjuter). Crno na belo pristup ne dozvoljava konfuzije koje možemo imati dok stvari «stoje u glavi». U glavi možemo imati suprotne stavove, kontradikcije, jednu do druge, a da to uopšte ne primećujemo (kao što možemo biti uvereni da nam poslovanje dobro ide kad gledamo kako kupci dolaze i kupuju, a da računovodstvo pokaže nešto drugo kada se precizno obračunaju troškovi, porezi i doprinosi...). Crno na belo pristup bitno umanjuje takve mogućnosti. Popunjavanje upitnika i formulara emocionalnog računovodstva može biti «smorno» za mnoge ljude, ali će dati realniju sliku stanja i pružiti mogućnost korekcije. Postoji izraz vezan za «presek stanja», «rekapitulaciju» koju često ljudi urade vezano za svoj život kada pređu izvesan broj godina (to se može doživeti kao krizno stanje). Izraz je «podvući crtu». Podvlačimo crtu kada računamo i želimo da izvedemo rezultat. U određenim razdobljima života, ili u određenim kriznim situacijama, ljudi nateraju sebe da pogledaju u svoje emotivno računovodstvo i da «podvuku crtu», pa šta vide da vide...Bolje i to nego da se i dalje «zaluduju» i «zamajavaju» pogrešnim formulama. A zašto bismo čekali

«kritične godine» ili velike krize da bismo zavirili u svoj «bilans stanja» i «bilans uspeha» i napravili «periodični obračun». Pa, ako firme to rade dva puta godišnje (a delimične preseke svakog meseca), zašto i mi ne bismo makar toliko često proveravali svoje «poslove» na ovome svetu.

Cenovnik životnih odluka

Jasno je da sve u životu nešto košta. Za ništa se može dobiti samo ništa. Retko, veoma retko, dešava se da se nešto što više vredi dobije za nešto što manje vredi, ali nikada se ne dešava da nešto dobijete za ništa. Da biste išta dobili morate biti živi, a samo življenje ima neku cenu (da biste bili živi morate podnositi neki bol). Svako ponašanje svakog živog bića je svrhovito-teži zadovoljavanju neke potrebe. Pokrenuti se na određeno ponašanje znači doneti odluku (bez obzira na to na koliko rudimentarnom nivou svesti se takva odluka donosi. Sve što je živo ima određeni nivo svesti vezan za osećanje na kontinuumu bol-zadovoljstvo, prijatno-neprijatno.) Čim smo, negde u dubinama našeg uma, još kao bebe odlučili da živimo znači da smo, na neki način, doneli i odluku da vredi platiti cenu-bol koji nam život nanosi. «Izračunali» smo da «ipak vredi», da ipak dobijamo, da ipak, koliko toliko, zadovoljavamo neke bazične potrebe i da se vredi pokrenuti-živeti. Bez te odluke, bez tog rizika, ne bismo bili živi, i ne bismo dobili ništa, jer samo živo biće može dobiti nešto (zadovoljiti neku svoju potrebu. Neživa priroda nema potrebe, pa time ne može ni da dobije jer dobijanje je zadovoljavanje neke potrebe).

Kad uđemo u radnju, normalno je da pogledamo cene ako hoćemo nešto da kupimo. U «radnji» zvanj «život» cenovnik nije okačen. Uglavnom se dešava tako da mi prvo posegnemo za nekim «proizvodom» života, a onda nam tek kažu koliko košta. Da smo znali cenu, možda to ne bismo ni uzeli. Često izgleda kao da se nešto može uzeti besplatno. I mi to uzmemo zadovoljni što se «deli». A onda stigne račun «na odloženo plaćanje» i iznenadi nas. Niko nas nije pitao, niko nije spomenu cenu, ili možda jeste, a mi smo mislili da nam «popuje» i plaši nas od života. Kad stignu računi, osećamo da život nije fer. Čak iako su nam rekli za moguću cenu, a mi se nadali da je ipak nećemo platiti, ili da ćemo makar izbeći «porez na dobit», osećamo da život nije fer. Da, život često nije fer. A često nismo ni mi fer prema njemu. Da smo malo bolje gledali, i bolje slušali, i više obraćali pažnju na život, i trudili se da naučimo pravila igre i da «gledamo istini u oči»...shvatili bismo da ipak postoji cenovnik na «artikle života» i doneli bismo svestan izbor da li hoćemo ili nećemo da platimo cenu. Dobro, dok smo bili baš mali nismo imali razvijen aparat za pravilno opažanje realnosti života. Ili smo ga, naprotiv, imali pa su nam ga pokvarili. Ne kažem da smo krivi. Samo kažem da smo odgovorni i da imamo oči da vidimo i uči da čujemo, i mozak da mislimo, i telo da osećamo...samo ako odlučimo da prestanemo da se «pravimo Toše» i ako odlučimo da razumemo kako život funkcioniše. Onda ćemo prepoznati koja je cena naših izbora i odlučiti se za ono što smo spremni da platimo. Ako se i odučimo za nešto što znamo da skupo košta, posledice nećemo pripisivati nekim psihološkim

problemima koji su nas «spopali», već ćemo biti svesni da je to cena našeg izbora. (Unutrašnji lokus kontrole). **U procesu O.L.I. Savetovanja učimo klijenta da što preciznije i jasnije izvede svoj cenovnik životnih izbora kako bi mu to pomoglo da napravi bolje emocionalno računovodstvo i bolju životnu strategiju.**

Istorijat nastanka ovog modaliteta savetovanja

O.L.I. psihodinamsko integrativno savetovanje je rezultat integracije nekoliko psihodinamskih pristupa psihološkoj pomoći, metoda samoregulacije(biofidbek, neurofidbek, autogeni trening, trening za optimalno postignuće...) i metoda psihologije uspeha tokom 30 godina praktičnog profesionalnog iskustva i edukativnog rada autora kursa. Pored psihoanalize, sa kojom sa počeo svoj psihoterapijski rad, koristio sam u svojoj praksi metode i drugih psihoterapijskih pravaca- bioenergetske psihoterapije, Transakcione analize, Geštalta, Neurolingvističkog programiranja (N.L.P.), biofidbek i neurofidbek metoda...Postao sam, kako se to kaže, eklektičar. Praktičar koji koristi svašta u svojoj praksi kada mu se učini da će biti delotvorno, bez obzira iz kojeg pravca to dolazi i kakav mu je teorijski okvir. Naravno, pored kriterijuma efikasnosti, izbor određenih “tehnika” ili “metodologije” rada bio je određen i time da li sam osećao da se to što koristim uklapa u sistem vrednosti koji je osnova mog pristupa čoveku. Ono što bi, možda, dalo nekog efekta, ali se kosilo sa mojim uverenjima i vrednostima, nisam koristio u svom psihoterapeutskom radu. Razmišljajući o tome zašto sa nekim klijentima radim na jedan način, a sa drugima na drugi način, zašto sa nekima primenjujem jednu grupu „tehnika“, a sa drugima drugačije metode, zašto kod nekih klijenata dobre rezultate daju neke tehnike, a kod drugih ne, došao sam do zaključka da je osnova za selekciju „tehnika“ moja procena sposobnosti koje je određeni klijent razvio ili nije razvio. Iako sam tehnike, način rada, uglavnom birao intuitivno, došao sam do zaključka da u onome što sam nazivao intuicijom postoji određena pravilnost-princip po kojem biram. Taj princip je pristup preko sposobnosti. Svaka koučing, savetnička ili psihoterapijska tehnika služi razvoju određene razvojne sposobnosti klijenta. Povadio sam sve „tehnike“ psihoterapijskih pravaca i tehnike iz oblasti psihologije uspeha koje sam poznavao i sortirao ih u grupe prema tome koju razvojnu sposobnost za obradu emocija te tehnike podstiču. Tako sam dobio „spisak alata“ gde su alatke-psihoterapijske i koučing tehnike, grupisane po funkciji koju imaju u razvijanju određenih sposobnosti. Tako sređene, mogle su se „vaditi“ prema potrebi ne samo po intuiciji, već prema detektovanoj nerazvijenoj sposobnosti klijenta. Ovakvo sređivanje psihoterapijskih i koučing alata omogućilo mi je sistematičniji pristup u edukaciji kandidata za koučeve, savetnike i psihoterapeute koji se edukuju za praktikovanje O.L.I. psihodinamskog integrativnog pristupa.

Proučavanje kulturnih razlika i osetljivosti za te razlike

Ovim kursom predviđena je i tema kulturnih razlika i osetljivosti na te razlike. S obzirom da je Srbija multinacionalna zajednica, neophodno je da psihološki kouč ima i razvija svest o međukulturnim i međuetničkim razlikama, te da svoju praksu prilagodi konkretnom klijentu sa kojim radi. Ukoliko dođe do sukoba između teorije koje se kouč drži i nekih stavova klijenta koji deo kulturnog nasleđa kome on pripada, kouč svoj pristup mora prilagođavati potrebama klijenta: da li klijent želi da menja svoje stavove pošto ih smatra neodrživim ili želi da ostane veran kulturnom nasleđu zajednice iz koje je potekao. Iako se u praksi relativno retko sreće ova vrsta problema, neophodno je da kouč bude pripremljen da se adekvatno postavi i reaguje.

Etička pitanja O.L.I. Psihodinamskog integrativnog savetovanja

Vrednost koja stoji iza O.L.I. metoda je: Istina je vrednost. Dobro je znati istinu. «Vera će te tvoja (u istinu) spasti». Savetodavni proces je «lečenje» istinom. Vrednosni sistem u kojem se do vrednosti dolazi bez vrednovanja onoga koji ka istini putuje. On se poštuje tako što mu se ne nameće neki sistem vrednosti već mu se dopušta da traži vlastiti put. **Vrednosti ugrađene u O.L.I. Savetodavni pristup su, dakle, istinoljubivost i poštovanje autonomije osobe sa kojom se radi.**

Međutim, O.L.I. kouč ne izbegava temu vrednosti u radu sa klijentom. On nije vrednosno neutralan i u tome je otvoren. O.L.I. pristup koristi pojam “dobar čovek” u edukaciji klijenata i objašnjava ga kao ostvarenje potencijala čoveka za ljubav i rad. Klijent se ne osuđuje ako ne ispunjava kriterijume koje nije postavio kouč, već ljudska priroda koja teži realizaciji sopstvenih potencijala. Svaki ljudski izbor nosi u sebi i vrednosno značenje. Ono se ne može izbeći time što se analiziraju samo svesni i nesvesni motivi, što se razgovara samo o tome da li je nešto što čovek čini dobro ili loše za njega, ili njegovu ženu, ili decu...Šta je sa pitanjem da li je ono što čovek čini dobro ili zlo? Za društvo, za ljudskost, Svaka psihoterapija, zapravo, neeksplicitno propagira neki sistem vrednosti koji je ugrađen u njen pristup čoveku.

Etički kodeks: Kouč OLI Integrativnog psihodinamskog metoda se u svom radu mora pridržavati Etičkog kodeksa prakse Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije, kao i "Global code of ethics" (EMCC).

O autoru kursa:

Nebojša Jovanović, magistar psihologije, akreditovani psihološki savetnik , psihoterapeut i kouč.

Diplomirao sam na odeljenju za psihologiju Filozofskog Fakulteta u Beogradu 1981 god. Postdiplomske studije iz kliničke psihologije-psihoterapije na odeljenju za psihologiju Filozofskog Fakulteta u Beogradu kod mentora Prof. Dr. Vladimira Petrovića upisao sam 1981 godine.

Edukacija

Završio sam edukaciju za psihoanalitički metod kod profesora Vladimira Petrovića u trajanju od 7 godina. (6 godina lične analize-oko 900 sati, 7 godina individualne i grupne supervizije kod Dr. Vladimira Petrovića i Dr. Tamare Štajner-Popović-oko 500 sati) Pored te edukacije pohađao sam i edukativne kurseve iz Transakcione Analize (kod Jelice Todorović-T.A.-101) i Bioenergetske psihoterapije (kod Divne Perić-Todorović), Radiksa (Mark Ludvig)... Edukaciju za bavljenje biofidbek metodom završio sam 2005 god. u Holistic Learning Institute u Beču kod vodećih svetskih strčnjaka u ovoj oblasti Dr. Erika Pepera (predsednika Biofidbek Federacije Evrope) i direktora instituta Dr. Monike Fuhs. Iste godine dovršio sam i edukaciju iz neurofidbek metoda kod najeminentnijih edukatora na ovom polju Dr. Michaela i Linde Thompson. Osnivač sam i predsednik Biofidbek Asocijacije Srbije koja je priznati član Biofidbek Federacije Evrope.

Praksa

U periodu od 1981-1989 držao sam vežbe na predmetu “Osnovi psihoterapije i savetovanja” kod profesora Vladimira Petrovića, na četvrtoj godini studija kliničke psihologije. U istom periodu radio sam kao psihoterapeut i savetnik u Savetovalištu za studente Filozofskog Fakulteta u Beogradu. Radio sam kao psiholog u Centru za Socijalni rad Novi Beograd na problemima razvoda braka od 1984-1989 god. Nakon toga otvaram svoju privatnu praksu u “Centru za razvoj ličnosti” gde od tog perioda radim kao psihoterapeut na razvojnim problemima dece i odraslih.

Metod i oblast rada:

U svojoj praksi primenjivao sam različite psihoterapijske modalitete. Psihoanalizom i psihoanalitički orijentisanom psihoterapijom započeo sam svoju psihoterapijsku praksu u radu sa neurotičnim osobama i osobama sa graničnim poremećajima ličnosti. Kasnije sam ove metode kombinovao sa bioenergetskim pristupom u individualnom radu, a vodio sam i

bioenergetske grupe. U radu sa decom sa razvojnim problemima, posebno sa ADHD problemima (deficit pažnje i hiperaktivnost) koristio sam biofidbek i neurofidbek metod koji su se pokazali kao najefikasniji metodi za ovu problematiku. Kroz dugi niz godina rada sa raznorodnim problemima ljudi, kombinujući tehnike različitih psihoterapijskih pravaca i metode psihologije uspeha, dopunjavajući ih svojim psihoterapeutskim inovacijama, kreirao sam svoj psihoterapijski metod koji za svoju osnovu ima takozvani “capability approach”-pristup preko razvoja sposobnosti, i nazvao ga O.L.I. Integrativna psihodinamska psihoterapija. Knjiga o O.L.I. metodu izašla je 2013 godine pod nazivom "Sposobnost za ljubav i rad-OLI Integrativna psihodinamska psihoterapija. U 2007 godini sam započeo i edukaciju kandidata za primenu O.L.I. metoda.

Članstva i funkcije u profesionalnim udruženjima:

- Društvo psihologa Srbije: predsednik sekcije za psihoterapiju, savetovanje i koučing psihologiju. Predsednik sekcije za OLI Integrativnu psihodinamsku psihoterapiju, savetovanje i koučing.
- UPSKS-Udruženje za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije: predsednik
- EMCC-Sr.- Evropski savet za koučing i mentorstvo-predsednik EMCC Srbija
- EAC-evropska asocijacija savetnika-akreditovani savetnik
- EAIPP-Evropska asocijacija za integrativnu psihodinamsku psihoterapiju-predsednik
- BAS-biofidbek asocijacija Srbije-predsednik
- EAIPCM-Evropska asocijacija za integrativni psihodinamski coaching i mentorstvo-predsednik.



Centar za Integrativnu Psihodinamsku
Psihoterapiju, Savetovanje i Koučing