

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

“O.L.I. PSIHODINAMSKI ASERTIVNI TRENING – INSTRUKTORSKI KURS”

Autor i realizator radionice:

Dr Maja Vučković, OLI Life Coach

OLI Psihodinamski asertivni trening je primenljiv i od potencijalne koristi u oblasti unapređenja komunikacije u svim područjima života i rada. Trening je namenjen odraslim osobama koji žele da poboljšaju svoje komunikacijske veštine, međuljudske odnose, svoje samopouzdanje, koji žele da rade na svom ličnom razvoju ili da obučavaju kandidate i drže radionice iz asertivne komunikacije.

Kurs za instruktore asertivne komunikacije mogu da pohađaju studenti ili diplomirani psiholozi, pedagozi, prosvetni radnici, lekari... i svi oni koji su pohađali ili pohađaju neki od fakulteta humanističkih nauka, kao i edukanti na nekom od modaliteta edukacije iz lajf koučinga nezavisno od profesije.

Pored osnovnih pojmova o asertivnosti, kao i posebnog dela trenina posvećenog asertivnoj komunikaciji u partnerskim i poslovnim odnosima, u okviru treninga su obuhvaćena i predavanja i praktične vežbe koje edukantima pružaju znanja iz oblasti radioničarskog rada, organizacije i održavanja radionica, daju osnovne smernice o veštinama prezentovanja i pripremama prezentacija.

Plan i program treninga:

OLI Psihodinamski asertivni trening (OLI AT) – kurs za instruktore, zasniva se na OLI metodu. Sastoji se iz 9 (devet) modula po 6 časova.

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

OLI AT se odvija kroz teorijska predavanja, izradu i analizu testova i vežbanja. Pored unapred pripremljenih vežbi u okviru svakog modula, vežbanja se zasnivaju i na ličnim primerima i na analizi konkretnih situacija iz života svakog od polaznika.

Po završenoj edukaciji se dobija sertifikat o završenom kursu i zvanje **OLI trenera asertivne komunikacije** i 10 časova ličnog rada.

PROGRAM TRENINGA

I modul

- ! Uvodna vežba za upoznavanje i uspostavljanje pozitivne grupne i radne atmosfere
- ! Svakodnevna komunikacija i osnovni izazovi u komunikaciji: nerealni zahtevi, etiketiranje, instrumentalizacija, manipulacija, laž, iskorišćavanje...
- ! Asertivnost i asertivna komunikacija kao moguće rešenje za ostvarivanje efektivne komunikacije
- ! Definicija i osnovni pojmovi o asertivnosti; zablude o asertivnosti
- ! Osnovni stilovi komunikacije i njihove karakteristike: agresivni, pasivni, pasivno-agresivni i asertivni
- ! Diskriminacija osnovnih komunikacijskih stilova, vežbanja i primeri; Analiza slučaja
- ! Verbalne i neverbalne karakteristike osnovnih komunikacijskih stilova (double bind poruke)
- ! Emocionalne posledice određenih komunikacijskih stilova
- ! Asertivni trening: šta podrazumeva, ciljevi asertivnog treninga - osnovni i specifični, kako se vežba asertivna komunikacija i koje su prednosti i benefiti usvajanja asertivnog načina komunikacije
- ! Situacije u kojima je poželjna asertivna komunikacija
- ! Očekivani rezultati po usvajanju asertivnog vida komunikacije
- ! Tipovi asertivnosti (bazična, empatička, eskalirajuća asertivnost, asertivnost u formi 'JA' rečenica, ugovorna opcija)
- ! Motivacija za asertivno ponašanje
- ! Aktivno (reflektivno) slušanje kao preduslov uspešne komunikacije

II modul

- ! Lažne informacije i lična istina; osnovni pojmovi o OLI metodu i komunikacija
- ! Kontraveštine
- ! Bazične emotivne sposobnost i uloga svake od njih u komunikaciji, korelacija između razvoja bazične emotivne sposobnosti i stepena asertivnosti:
 - *Neutralizacija i mentalizacija – kako se nedovoljno razvijena sposobnost ogleda u komunikaciji
 - *Celovitost i konstantnost objekta – komunikacijski markeri nedovoljno razvijenih sposobnosti

*Tolerancija na ambivalenciju i frustraciju – kako se ispoljava u ponašanju i kako prepoznati defekte u razvoju ovih bazičnih emotivnih sposobnosti

*Volja i inicijativa – kako se manifestuju deficiti volje i inicijative u ponašanju jedinke

! Načini razvijanja deficitarnih bazičnih emotivnih sposobnosti

III modul

! Asertivna prava i njihov značaj, umeće korišćenja asertivnih prava

*Pravo na samoodgovornost – pravo na sopstveni izbor (odgovornost, konformizam, 'igranje tuđe igre'; autentičnost; razlozi / posledice neprihvatanja ovog prava)

*Pravo da se ne dopadamo (razlozi i posledice neprihvatanja ovog prava)

*Pravo da otvoreno saopštavamo svoje emocije (emotivne posledice kršenja ovog prava)

*Pravo na nepravdanje (izvinjavanje i pravdanje; potreba za kontrolom ljudskog ponašanja)

*Pravo da tražimo da se našim potrebama izađe u susret (zašto je poštovanje ovog prava po nekima agresivno i drsko ponašanje, i gde se nalazi granica)

*Pravo na granice – pravo da kažem NE (kakve su posledice neuspostavljanja granica prema drugima i prema sebi)

*Pravo na promenu mišljenja (doslednost / rigidno mišljenje, otpor promenama; razlozi neprihvatanja ovog prava)

*Pravo na grešku (napraviti grešku i biti 'pogrešan'; zašto želimo da budemo savršeni, prihvatanje odgovornosti i posledica ponašanja...)

*Pravo da ne znam (kako 'ne znam' otvara put ka saznanju)

*Pravo da ne razumem (da li je moguće 'čitati' druge, kako ovo pravo utiče na međuljudske odnose)

*Pravo na sopstvenu logiku

*Pravo da sudim sam o sebi - autonomija (unutrašnji i spoljašnji lokus kontrole, pravo da sami ocenjujemo sebe)

*Pravo da odlučimo koliko ćemo 'učestvovati' u tuđem životu (da li imamo pravo da rešavamo tuđe probleme, da li je potrebno 'žrtvovati' sebe za tuđe dobro...)

! Prava / dužnosti / odgovornosti – njihov međusobni odnos

! Asertivne dozvole

! Asertivne tehnike (uvod)

IV modul

- ! Asertivne tehnike (nastavak)
 - ✓ Tehnika otvaranja
 - ✓ Tehnika zamagljivanjem
 - ✓ Tehnika vraćanja lopte
 - ✓ Tehnika tajm auta
 - ✓ Tehnika priznavanja greške
 - ✓ Tehnika kompromisa
 - ✓ Tehnika pokvarene ploče
 - ✓ Tehnika ponovljenog asertivnog odgovora
 - ✓ Tehnika paradoksalnog odgovora
- ! Asertivno zasnovana kritika/ manipulativna kritika
- ! Asertivnost u komunikaciji sa 'teškim ljudima':
 - ✓ Ko su teški ljudi i kako ih prepoznati
 - ✓ Tipovi teških ljudi i osnovne karakteristike ponašanja
 - ✓ Asertivne tehnike primenljive u komunikaciji sa određenim tipom teških ljudi
- ! Izbor tehnike i predikata u odnosu na situaciju i tip ličnosti u službi poboljšanja interpersonalne komunikacije
- ! Uspostavljanje raporta u cilju ostvarivanja uspešnije komunikacije

V modul

- ! Iracionalna uverenja (karakteristike) / nezdrave emocije – njihove posledice na ponašanje
- ! Racionalna uverenja (karakteristike) / zdrave emocije – njihove emocionalne, bihevioralne i kognitivne posledice
- ! Greške u mišljenju kao posledica deficita određenih bazičnih emotivnih sposobnosti
 - ✓ Polarizovano mišljenje
 - ✓ Katastrofiranje
 - ✓ Negiranje pozitivnog
 - ✓ Emocionalno zaključivanje
 - ✓ Etiketiranje
 - ✓ Uveličavanje / umanjivanje
 - ✓ Mentalni filter
 - ✓ 'Čitanje misli'
 - ✓ Proricanje
 - ✓ Magijsko mišljenje
 - ✓ Preterana generalizacija
 - ✓ Analogno zaključivanje
 - ✓ Personalizacija
 - ✓ Imperativi

- ✓ Tunelsko gledanje
- ! Relacija između grešaka u mišljenju nastalih kao posledica deficita određene bazične emotivne sposobnosti i asertivnosti
- ! Socijalni strah kao razlog neasertivnosti (prihvatanje/odbacivanje, adekvatnost/neadekvatnost, kontrola/sloboda)

VI modul – Asertivnost u partnerskim odnosima

- ! Tipovi međuljudskih odnosa i njihove specifičnosti; Partnerski odnosi i vrste partnerskih odnosa
- ! Objašnjenje važnih pojmova: intimnost, privlačnost, očekivanja, empatija, ljubav vs. zaljubljenost, ljubav i seks, bazične emotivne sposobnosti i sposobnost za ljubav
- ! Dobar partnerski odnos
- ! Loš partnerski odnos
- ! Neusklađeni partnerski odnosi, Tipovi konfliktnih partnerskih odnosa; ljutnja i bes; pasivna i agresivna ljutnja
- ! Najčešći (neprimereni) načini rešavanja partnerskih konflikata: povlačenje, povlađivanje, optuživanje, odvaćanje pažnje sa problema...
- ! Svađa i emotivna manipulacija
- ! Seksualna asertivnost: tradicija, zablude, predrasude, socijalno-društvena uslovljenost seksualnog ponašanja, seksualni stereotipi i individualna merila seksualnosti, normalno / nenormalno u seksualnom ponašanju, seksualna inteligencija
- ! Asertivna partnerska komunikacija – primeri i vežbe
- ! Seksualna asertivnost i trening otvorene seksualne komunikacije
 - ✓ Aktivno slušanje i nereflektivne forme slušanja kao razlog seksualne neasertivnosti
 - ✓ Asertivne tehnike u seksualnoj komunikaciji
 - ✓ Samoprocena seksualne asertivnosti

VII modul – Asertivnost u poslovnim odnosima

- ! Specifičnost poslovnih odnosa
- ! Efektivna poslovna komunikacija i tehnike, prepreke za efektivnu poslovnu komunikaciju, moja vizija / vaša vizija, krugovi '(ne)uvažavanja' – začarani krug povređivanja
- ! Johari prozor i uspostavljanje poverenja
- ! Manipulacija u poslovnim odnosima
- ! Efektivne tehnike pregovaranja u poslu; tipovi pregovarača; stilovi pregovaranja (mislilac, aktivista, slušalac, stvaralac)
- ! Najefikasnije asertivne tehnike u poslovnim odnosima
- ! Konflikt odnosa i konflikt zadatka

- ! Asertivnost u poslovnoj pisanoj korespodenciji
- ! Asertivnost na društvenim mrežama i u digitalnoj komunikaciji

VIII modul:

Osnove radioničarskog rada

- ! Osnovni pojmovi: radionica i vrste radionica, potreban materijal i oprema za izvođenje radionice, kriterijumi za formiranje grupe, realizacija radionice, povratna informacija
- ! Priprema radionice: prezentacija, materijal (hand out),
- ! Kako odrediti ciljnu grupu, marketiške aktivnosti u vezi sa radionicama
- ! Dinamika grupe; rešavanje konflikta unutar grupe
- ! Izbor zadataka i tema za završni modul i instrukcije za izvođenje prezentacije

IX modul

- ! Provera znanja
- ! Prezentacije kandidata na zadatu temu
- ! Dodela sertifikata

Trening se odvija u okviru programa edukacije za buduće OLI Life coacheve i kao izdvojena edukacija, nezavisno od toga da li je deo nekog od edukativnih programa u okviru OLI metoda. Edukacija za OLI trenere asertivne komunikacije se sprovodi u okviru OLI centra za integrativnu psihodinamsku psihoterapiju, savetovanje i koučing.

Za dobijanje sertifikata iz koučinga po klauzuli 2, priznaje se 10 sati edukacije.