

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

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

Autor i realizator radionice:
Dr Maja Vučković, OLI Life Coach

Plan i program treninga

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 nezavisno od zanimanja i uzrasta a koji žele da poboljšaju svoje komunikacijske veštine, međuljudske odnose, svoje samopouzdanje ili žele da rade na svom ličnom razvoju.

Pored osnovnih pojmova o asertivnosti, zbog svoje specifičnosti i značaja, posebna pažnje je u ovom treningu posvećena asertivnoj komunikaciji u partnerskim i poslovnim odnosima.

OLI Psihodinamski asertivni trening (OLI AT) se zasniva na OLI metodu. Sastoji se iz 6 (šest) modula po 5 časova (4h).

Moduli su grupisani u Obavezni i Opcioni deo treninga.

Obavezni deo treninga čine prva 4 modula koji su obavezni za sve učesnike OLI AT-a.

Opcioni deo treninga čine 2 modula koje polaznici pohađaju po izboru a odnose se na *Asertivnost u partnerskim odnosima* i *Asertivnost u poslovnim odnosima*.

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. U cilju praćenja i evaluacije uspešnosti treninga, i implementacije stečenog znanja u svakodnevnom životu, svaki od učesnika ima pravo na sat vremena individualnog rada sa trenerom.

Ukupno trajanje treninga je 30 časova uz dodatnih sat vremena individualnog rada.

OBAVEZNI DEO TRENINGA

I modul

- ! 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
- ! 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

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:

*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

IV 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 i asertivnosti
- ! Socijalni strah kao razlog neasertivnosti (prihvatanje/odbacivanje, adekvatnost/neadekvatnost, kontrola/sloboda)

V 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, Tipovci 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

VI 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 korespondenciji
- ! Asertivnost na društvenim mrežama i u digitalnoj komunikaciji

OLI AT se odvija u okviru programa edukacije za buduće OLI Life coacheve ali i kao izdvojena edukacija. Bez obzira na to da li je deo nekog od edukativnih programa u okviru OLI metoda. Ove edukacije se sprovode u okviru OLI centra za integrativnu psihodinamsku psihoterapiju, savetovanje i koučing.

Za dobijanje sertifikata iz koučinga po klauzuli 2, priznaje se 6 sati edukacije.