

## **Upravljanje emocijama**

### **Trening emocionalnih kompetencija**

Ova edukacija je primenjeni program proistekao iz O.L.I. Psihodinamske Integrativne Psihoterapije. Fokusirana na sticanje praktičnih veština prepoznavanja, razumevanja i upravljanja emocijama. Uključuje veliki broj praktičnih tehnika, vežbi i efikasnih postupaka za ovladavanje veštinama upravljanja emocijama. Program je zasnovan na integrisanim teorijskim postavkama dubinske psihologije i tehnikama različitih terapijskih pravaca (Psihoanaliza, REKBT, Geštalt, Transkaciona Analiza, NLP) koje su se pokazale efikasnim za razvoj bazičnih sposobnosti za upravljanje emocijama. Polaznici će naučiti kako se mogu razvijati veštine menadžmenta besa, prevazilaženja anksioznosti, stida, krivice, depresivnost, zavisti, ljubomore, povređenosti... Osnovni cilj edukacije je sticanje praktično primenljivih znanja u radu s ljudima.

#### **Akreditacija:**

Edukacija je akreditovana kod UPSKS (Udruženje za Psihoterapiju, Savetovanje i Koučing Srbije) u okviru O.L.I. Psihodinamskog Integrativnog Metoda. Vodi do sertifikata trenera emocionalnih kompetencija i upravljanja emocijama. Sati sa ove edukacije priznaju se i u okviru edukacije iz savetovanja, psihoterapije i koučinga O.L.I. Centra

#### **TRAJANJE:**

Edukacija je podeljena na 2 nivoa:

**Osnovni nivo** traje **56 časova**. Odvijaće u vikend modulima, zavisno od dogovora s članovima grupe.

**Napredni nivo** traje **24 časa**.

Za svaki nivo dobija se poseban sertifikat.

#### **KO SE MOŽE PRIJAVITI:**

Mogu se prijaviti kandidati koji su završili **neki od fakulteta humanističkih nauka** ili studenti ovih fakulteta (ovim kandidatima se sati s ove edukacije priznaju, ako žele da se uključe u edukacije za psihoterapeute, savetnike ili life coacheve, za sve oblike edukacije iz O.L.I. metoda, a **moгу se prijaviti i kandidati drugih profesija** (njima se sati sa ove edukacije priznaju ako žele da nastave edukaciju iz O.L.I. lajf koučinga.

#### **VELIČINA GRUPE:**

Radi se u malim grupama, od 10-15 kandidata.

#### **CENA:**

cena jednog dana edukacije 35 eura (jedan dan edukacije traje osam časova).

#### **LOKACIJA:**

Čika Ljubina 14, Beograd ili Gandijava 200, Novi Beograd

Lokacija se određuje u dogovoru s polaznicima edukacije

#### **EDUKATORI:**

Renata Senić, klinički psiholog – master, nacionalno i evropski sertifikovani savetnik, O.L.I. Integrativni Psihodinamski Psihoterapeut, life coach i edukator O.L.I. Centra

Sandra Jovanović, psiholog, sertifikovani savetnik, O.L.I. Integrativni Psihodinamski Psihoterapeut, life coach, Biofidbek-neurofidbek trener, edukator O.L.I. Centra

## **Struktura, ciljevi, program treninga**

### **Ciljevi treninga:**

**Osnovni cilj** – savladati upravljanje emocijama i razviti osnovne emocionalne kompetencije. Naučiti veštine pomoći ljudima u razvoju emocionalnih kompetencija.

### **Specifični ciljevi:**

#### **I Nivo:**

1. Učenje razvitka emocija u detinjstvu i osnovnih emocija koje ljudi osećaju od školskog doba do kraja života
2. Kvalitativno i kvantitativno razlikovanje zdravih i nezdravih emocija
3. Upoznavanje s bazičnim emocionalnim kompetencijama i prepoznavanje razvijenosti ličnih kompetencija
4. Povezivanje emocionalnih kompetencija sa osnovnim emocijama
5. Povezivanje načina na koji specifične nerazvijene emocionalne kompetencije utiču na razvoj određenih nezdravih emocija
6. Prepoznavanje kontraveština koje koristimo kada osnovne emocionalne kompetencije nisu razvijene
7. Zamena kontraveština zdravim emocionalnim kompetencijama
8. Zamena nezdravih emocija zdravim
9. Preuzimanje odgovornosti i upravljanje emocijama

#### **II Nivo:**

1. Povećanje nivoa iskrene komunikacije, naspram manipulacije. Razvoj sposobnosti za ljubav i rad
2. Razvoj zdravih i prijatnih emocija
3. Donošenje odluka o promeni, inicijativa
4. Tolerancija na egzistenciju – integrativni osvrt.

### **Struktura treninga:**

#### **I Nivo:**

1. Osnovne emocije
  1. ovladavanje teorijskim znanjem o emocijama
  2. Radionica: Kako mišljenje stvara emocije?
  3. Kvalitativno i kvantitativno razlikovanje zdravih i nezdravih emocija
- Radionica: merenje vlastitih emocija na dva kontinuumu.
- Procena ishoda merenja u paru
- Grupna procena ishoda merenja
1. Upoznavanje s bazičnim emocionalnim kompetencijama i prepoznavanje razvijenosti ličnih kompetencija
- Radionica: bazične emocionalne kompetencije – kako ja stojim s njima?
  1. Povezivanje emocionalnih kompetencija sa osnovnim emocijama
- Radionica: prepoznavanje nezdravih emocija koje su nastale usled iracionalnog mišljenja i prepoznavanje tipa iracionalnog mišljenja koje je nastalo kao posledica nerazvijenosti određene osnovne emocionalne sposobnosti.
- Promena pristupa u odnosu na „pokrivajuće metode“. Sposobnosti utiču na mišljenje, a mišljenje na emocije.
- ABC u REBT-u (A – situacija, B – mišljenje, C – emocija)

- ABC u O.L.I. metodu (A – emocionalna sposobnost, B – mišljenje, C – emocija)
  1. Povezivanje načina na koji specifične nerazvijene emocionalne kompetencije utiču na razvoj određenih nezdravih emocija
- Radionica: Problem u funkcionisanju osnovnih sposobnosti dovodi do osećanja jedne ili više nezdravih emocija.
- Vežbanje prepoznavanja seta nezdravih emocija koje su nastale kao posledica nerazvijenosti sposobnosti.
- Utvrđivanje kvalitativnih i kvantitativnih razlika među nezdravim emocijama u zavisnosti od vrste nerazvijene sposobnosti koja do njih dovodi.
- Vežbanje lociranja manifestno istih psiholoških simptoma koji potiču s različitih nivoa funkcionisanja ličnosti (graničnog i neurotičnog)
  1. Prepoznavanje kontraveština koje koristimo kada osnovne emocionalne kompetencije nisu razvijene
- Radionica: Emocionalne kompetencije i kontraveštine.
- Šta radim kada nisam sposoban kompetentno da vladam emocijama?
  1. Zamena kontraveština zdravim emocionalnim kompetencijama
- Radionica: Kako bih mogao da zamenim kontraveštine kompetencijama?
  1. Zamena nezdravih emocija zdravim
- Radionica: Konkretno vežbanje menjanja nezdravih emocija u zdrave zamenom iracionalnih misli racionalnim (vežbanje ABC modela iz REBT-a i priprema za vežbanje ABC modela iz O.L.I. metoda)
  1. Preuzimanje odgovornosti i upravljanje emocijama
- Radionica: set vežbi za upravljanje emocijama. Vežbanje tehnika, igranje uloga.
- Rad u parovima: Terapeut – klijent odnos – interaktivno pomaganje drugom da nauči da vlada svojim emocijama, da nezdrave pretvori u zdrave.
- Individualni rad: Individualna demonstracija vladanja sopstvenim zdravim emocijama pred grupom

## II Nivo:

1. Povećanje nivoa iskrene komunikacije, naspram manipulacije. Razvoj sposobnosti za ljubav i rad
  - Radionica: prepoznavanje sopstvene emotivne kompetentnosti ili nekompetentnosti u ljubavnim odnosima
  - Radionica: razvijanje veština emocionalno kompetentnih transakcija u ljubavnim odnosima
  - Radionica: prepoznavanje sopstvene emotivne kompetentnosti ili nekompetentnosti u radu
  - Radionica: razvijanje emocionalnih kompetencija potrebnih za sposobnost za rad
    1. Razvoj zdravih i prijatnih emocija
  - Radionica: Pozitivna psihologija – Konkretno vežbanje pretvaranja zdravih neprijatnih emocija u zdrave prijatne posredstvom racionalnog mišljenja koje je, nakon razvitka sposobnosti za ljubav i rad, postalo pozitivnije i počelo da se kreće u pravcu psihološkog rasta i razvoja. (Vežbanje ABC modela iz O.L.I. metoda)
    1. Donošenje odluka o promeni, inicijativa

– Radionica: šta ću i kako ću kao emotivno kompetentna osoba promeniti u svom životu, u ljubavi i radu. Pravljenje plana. Ugovor sa samim sobom. Preuzimanje odgovornosti

1. Tolerancija na egzistenciju – integrativni osvrt

– Radionica: samostalna prezentacija učesnika o načinima na koje možemo postati sposobni da podnosimo život i uživamo u njemu

Smernica za prezentaciju: integrativni osvrt svega naučenog i osvešćenog – kako bih drugom pomogao da razvije emocionalne kompetencije i nauči da upravlja svojim emocijama?

**Više o edukaciji možete pogledati i**

**na [www.psihoterapijsketeme.rs](http://www.psihoterapijsketeme.rs), <http://psihoterapijaoli.com/>, [www.psihoterapijskicentar.com](http://www.psihoterapijskicentar.com)**