

EMOCIONALNI ENERGETSKI TRENING I TRANSFORMACIJA (EETT)

Ivana Kuzmanović

Emocionalni energetski trening i transformacija (EETT) je holistička integrativna koučing tehnika nastala objedinjavanjem savremenih koučing tehnika i veština.

Ova tehnika usmerena je pre svega na razvoj emocionalne inteligencije, potom na asertivnu komunikaciju, promenu nefunkcionalnih uverenja, mobilisanje i korišćenje ličnih i spoljašnjih resursa u ostvarenju ciljeva kao i kontakt sa telesnom inteligencijom, korišćenje prisutnosti kao moćnog alata, upravljanje mislima, te promene perspektiva i povećanje fleksibilnosti i rezilijentnosti.

Koučing pristup je nedirektivan, individualan, a sama tehnika predstavlja otvoren sistem baziran na razvojnim mentalnim postavkama.

EETT se kontinuirano usavršava, osavremenjuje, širi i povećava svoju efikasnost i kroz sistematski profesionalni razvoj implementira nova znanja i tehnike koja su na polju koučinga kao subnauke – svakodnevna.

Sastoji se iz 8 modula po 6 sati – ukupno 48 sati

Priručnici, radne sveske i drugi materijali kao i preporučena literatura, sastavni su deo ovog programa.

Plan i program

1. MODUL

Na prvom modulu polaznici se upoznaju sa osnovama koučinga, EETT programom, predavačem i međusobno. Upoznaju se sa pojmovima emocija i energija i saznanjima vezanim za njih koje im koriste u svakodnevnom životu, samospoznaji i međuljudskim odnosima. Prepoznaju sopstvenu motivaciju za promenama i identifikuju željeni pravac.

Teme:

- Upoznavanje
- Šta je EETT?
- Emocije i Energija
- Zašto želimo promene
- Razlika između želje i htenja
- Kako briga umanjuje radost
- Šta znači transformacija i kako kapitulacija može postati transformacija

2. MODUL

Drugi modul donosi saznanja o emocionalnoj inteligenciji, načinima njenog razvoja a polaznici otkrivaju svoje lične emocionalne otiske i prepoznaju obrasce ponašanja. Upoznaju se sa Unutrašnjim detetom, delom ličnosti iz kojeg i danas, kao odrasli ljudi, donose najveći broj svojih odluka. Prepoznaju svoje strahove i stiču veštinu kontekstualizacije i uvremenjenosti, prekidajući time automatizam i reaktivno ponašanje.

Teme

- Emocionalna inteligencija, emocije i emocionalni otisak
- Prepoznavanje obrazaca ponašanja
- Osveščivanje automatskih reakcija
- Upoznavanje sa Unutrašnjim detetom
- emocionalna svesnost
- telesna svesnost
- prisutnost i pažnja

3. MODUL

Treći modul pokazuje na koji način su drugi ljudi naša ogledala i šta se sve u njima može videti; kako biramo partnere, šta nas kod drugih privlači a šta odbija i u kakvoj je to vezi sa našim uverenjima. Kako napustiti krug ponavljanja i iskoračiti u nove izbore podržane novim uverenjima i namerama.

Teme

- Refleksija u emocionalnim odnosima
- Samoproricajuća proročanstva
- Krugovi ponavljanja i iskorak
- iskorak iz emocionalnog otiska
- sidrenje

4. MODUL

Četvrti modul omogućava prepoznavanje životnih uloga, detekciju bazičnih uverenja i njihovo razvrstavanje na funkcionalna i nefunkcionalna kao i na važnost kontekstualizacije i uvremenjenosti njihovog delovanja. Polaznici se upoznaju sa usvojenim ličnim i porodičnim pričama kao i novom mogućnosti – da ih promene.

Teme:

- Životne uloge i poistovećivanje

- Funkcionalna i nefunkcionalna uverenja
- Pričanje lične priče
- Promena perspektive
- pozicija trećeg (neutralna pozicija)
- preuokviravanje

5. MODUL

Peti modul omogućava dublji uvid i povezivanje sa pojmom ljubavi, odnosno sa zabludama i predrasudama, te nerealnim očekivanjima i skupu infantilnih potreba koje kroz nju (ljubav), težimo da zadovoljimo.

Za ljubav smo sposobni onog trenutka kada možemo sami, ali biramo da budemo zajedno. Sposobni da zadovoljimo sve sopstvene potrebe osim one koja se tiče – pružanja i primanja ljubavi.

Teme:

- Ljubav - zablude, strahovi i očekivanja
- Ljubav sa malim "lj" i Ljubav sa velikim LJ"
- Zavisnost (ili – šta Ljubav nije)
- Pronalaženje Sebe
- Ucelovljenje – put ka Ljubavi
- Bezuslovna Ljubav – prihvatanje

6. MODUL

Prepoznavanje sopstvenih potreba prvi je korak ka njihovom zadoovljenju. Drugi korak predstavlja unutrašnja dozvola da ih zadovoljimo a što često iziskuje prekid sa zabranama koje su u toj temi postojale.

Kako da svoje želje pretvorimo u htenja i kako da mobilišemo svoje unutrašnje snage, jedan je od zadataka šestog modula.

- Čovekove osnovne potrebe
- Briga i radost
- Razlika između Želim i Hoću
- Donošenje odluke i preduzimanje akcije
- Navike i rituali
- Promena navika
- akcioni plan – priprema i sprovođenje
- Disciplina i volja – izraz ljubavi prema sebi

7. MODUL

Iako znamo da nismo svi isti, prečesto se upoređujemo i poistovećujemo previđajući lične osobenosti, posebnosti kao i različitu fiziologiju kada je u pitanju manjina populacije koja ujedno predstavlja većina klijenata na psihoterapiji – a to su visokosenzitivne osobe.

Šta je stres i kako odgovoriti na njega, te izgradnja rezilijentnosti i samozaštitno ponašanje, tema je sedmog modula .

Teme:

- Stres, eustres, odgovori na stres
- Tri mozga
- Visoko senzitivne osobe – manjina u svetu većina na psihoterapiji
- Empatija, Samosaosećajnost i Kreativna empatija
- Koncept prihvatanja
- Procenjivanje, osuđivanje, prepuštanje

8. MODUL

Na ovom modulu obrađujemo temu od koje zavisi naš lični osećaj uspešnosti, vrednosti i aktuelizacije a to su, slika o sebi i njene komponente samopouzdanje i samosvest. Iskorak iz Ego stanja Deteta omogućava nam

resurse i način razmišljanja Odraslog, pravilnije distance i pojačane sposobnosti samoregulacije i samokontrole kao i prekid reaktivnosti u korist pronalazeja adekvatnog odgovora na situaciju.

Teme

- Slika o sebi,
- samopouzdanje,
- samosvest
- Lične vrednosti i prioriteti
- Džohari prozor
- Samoregulacija,
- reaktivnost i odgovori na situaciju

Na svakom od modula posvećuje se određeno vreme vežbama energizacije (Či – Gong), meditacije, mindfulness, kao i interaktivnim vežbama koje uključuju prepoznavanje energije i rezonancu.