

Trening psihologije uspeha

Autor i voditelj kursa: Mirjana Kokerić 063-11-99-060

Akreditovani kouč O.L.I. Psihodinamskog Integrativnog Metoda

Ova edukacija predstavlja primenjeni program proistekao iz O.L.I. Psihodinamskog Integrativnog Koučinga.

Fokusirana je na razvoj praktičnih veština i bazičnih sposobnosti za obradu emocija kao stvaranja baze podešavanja osobe za uspeh. Uključuje veliki broj praktičnih tehnika, vežbi i efikasnih postupaka za ovladavanje veštinama. Osnovni cilj edukacije je razvijanje sopstvenih veština i sposobnosti, a onda i sticanje praktično primenljivih znanja u radu sa ljudima. Polaznici mogu naučiti veštine asertivne komunikacije, menadžment besa, tehnike za razvijanje pojedinih sposobnosti, prevazilaženja anksioznosti, stida, krivice, depresivnosti, zavisti, ljubomore, povređenosti, prihvatanje odgovornosti, kao i veštine podešavanja osobe na uspeh, oslobađanje od “igrača neuspeha”, postavljanje ciljeva, sprovođenje plana i na kraju uživanje u životu uz uspeh.

Ishod edukacije je lični plan za uspeh svakog učesnika, kao i ovladavanje tehnikama za kreiranje i sprovođenje plana u delo. Učesnik treninga stiče veštine obuke drugih u podešavanju na uspeh.

Kraći oblik edukacije O.L.I. psihodinamskog integrativnog koučinga

TRAJANJE:

Edukacija je podeljena u 4 modula. Ukupno trajanje edukacije je 96 časova.

Svaki modul traje 24 časa, raspoređen u 4 dana po 6 časova.

Ukupan broj susreta je 16 - odvija se u vikend susretima, zavisno od dogovora sa članovima grupe.

KO SE MOŽE PRIJAVITI:

Mogu se prijaviti kandidati koji su završili neki od fakulteta humanističkih nauka ili studenti ovih fakulteta i punoletni kandidati drugih profesija.

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

CENA: Cena jednog dana edukacije 35 eura (jedan dan edukacije traje šest časova).

LOKACIJA: Lokacija se određuje u dogovoru s polaznicima edukacije (Smederevo, Beograd)

AUTOR I REALIZATOR PROGRAMA:

Mirjana Kokerić, licencirani Life Coach O.L.I. Integrativnog Psihodinamskog Metoda

Struktura, ciljevi, program treninga:

Ciljevi treninga:

Osnovni cilj: Razvijanje veština komunikacija, bazičnih sposobnosti za obradu emocija, razvoj samopoštovanja, učenje strategija uspeha i postavljanja ciljeva, zatim sticanje praktično primenljivih znanja za pružanje podrške drugima u podešavanju za uspeh.

Specifični ciljevi:

1.Modul:

1. Prepoznavanje igrača neuspeha i strategija neuspeha
2. Upoznavanje sa anatomijom uspeha i strategijama uspeha
3. Postavljanje ciljeva
4. Razvijanje sposobnosti da se uz uspeh uživa u životu

2.Modul:

1. Prepoznavanje različitih stilova komunikacije (pasivni, agresivni, pasivno-agresivni i asertivni stil komunikacije)
2. Razvijanje nenasilnog stila komunikacije i asertivnosti

3. Prepoznavanje i učenje neverbalnih komunikacijskih signala, govor tela
4. Prepoznavanje transakcionih poruka iz modaliteta roditelj-odrasli-dete
5. Prepoznavanje stilova rešavanja konflikata u pojedinim vrstama porodica
6. Preuzimanje odgovornosti i upoznavanje sa asertivnim pravima i dozvolama

3. Modul:

1. Upoznavanje sa bazičnim emocionalnim kompetencijama
2. Prepoznavanje razvijenosti ličnih kompetencija
3. Prepoznavanje kontraveština koje koristimo u slučaju nedovoljno razvijenih osnovnih emocionalnih kompetencija
4. Zamena kontraveština zdravim emocionalnim kompetencijama

4. Modul

1. Kvalitativno i kvantitativno razlikovanje zdravih i nezdravih emocija
2. Zamena nezdravih emocija zdravim
3. Preuzimanje odgovornosti i upravljanje emocijama
4. Razvoj transpersonalne volja
5. Razvoj uzajamnosti
6. Razvoj četiri motivacione linije: ego, narcističke, hedonističke i linije objektnih odnosa

7. Veštine prezentovanja lične strategije uspeha

Struktura treninga:

1. Modul: Podešavanje na uspeh

Trajanje modula: ukupno 24 časova, podeljeno u 4 dana po 6 časova

1.1 Sistematska samoprocena - Životne strategije.

1.2. Pravila životne igre.

1.3.Koraci na putu do uspeha: Definisane ciljeva

1.4. Koraci na putu do uspeha: Definisane razloga neuspeha

1.5. Definisane prepreka u sebi

1.6. Definisane prioriteta. Planiranje.

1.7. Psihofiziologija uspeha i veštine samoregulacije

1.8. Faktori neophodni za uspeh – Ugovor sa samim sobom

2.Modul: Razvoj veština komunikacije

Trajanje: ukupno 24 časova, podeljeno u 4 dana po 6 časova

2.1. Komunikacijski stilovi

2.2. Asertivnost

2.3. Neverbalna komunikacija

2.4. Transakcije u komunikacijama

2.5. Asertivna prava i asertivne dozvole

2.6. Prevencija konfliktnih situacija

3. Modul: Razvoj bazičnih sposobnosti za obradu emocija

Trajanje: 24 časa, podeljeno u 4 dana po 6 časova

3.1. Razvoj sposobnosti Neutralizacije (Regulator psihe)

3.2. Razvoj Mentalizacije (Artikulator psihe)

3.3. Razvoj sposobnosti Celovitost objekta (Lepak psihe)

3.4. Razvoj sposobnosti Konstantnost objekta (Stabilizator psihe)

3.5. Razvoj sposobnosti Tolerancije na frustracije (Imunitet psihe)

3.6. Razvoj sposobnosti Tolerancije na ambivalenciju (Usmerivač psihe)

4. Modul: Razvoj Volje i Inicijative

Trajanje: 24 časa, podeljeno u 4 dana po 6 časova

4.1. Razvoj Volje (Motor psihe) - Iz manipulacije voljom do aktualizacije volje

4.2. Oslobođanje od treme, stida i straha

4.3 . Zdrave i nezdrave emocije

4.4. Oslobođanje od iracionalnih uverenja

4.5. Razvoj inicijative (Pokretač psihe)

4.6. Razvoj sposobnosti za ljubav i rad

4.7. Prezentacija ličnog plana – strategije uspeha

ISHOD EDUKACIJE

Ishod ove edukacije je kreiranje i prezentovanje ličnog plana, strategije uspeha, plana koji se proističe iz ovladavanja veštinama i sposobnostima koje se na edukaciji obrađuju po modulima. Svaki učesnik na kraju edukacije dobija priliku da prikaže svoju strategiju grupi.

Razvojem bazičnih sposobnosti, veština i ovladavanjem tehnikama kreiranja strategije uspeha, nakon kreiranja sopstvenog plana, učesnik stiče sposobnost prenošenja svog iskustva i znanja na druge.

Kontakt adresa je: mirjana.kokeric@gmail.com

Blog: www.mirjanakokeric.wordpress.com