

## **Trening psihologije uspeha - Instruktorski kurs**

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

**Sertifikovani 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. Učesnik instruktorskog kursa dobija gotove materijale za rad sa polaznicima i razvija veštine neophodne za realizaciju kursa sa polaznicima.

### **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.

U slučaju on-lajn edukacije susreti traju po tri sata i trening se odvija jednom nedeljno u 16 susreta sa domaćim zadacima koji se šalju on-line. Materijali se šalju učesnicima putem utvrđenog kanala elektronske komunikacije.

**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. Kako je kurs instruktorskog tipa mogu se prijaviti koučevi OLI metoda i drugih koučing pravaca zainteresovani za ovu temu.

**VELIČINA GRUPE:** Radi se u malim grupama, od 10-15 kandidata. U on-lajn varijanti treninga radi se takođe u manjim grupama putem onlajn platforme za učenje.

**CENA:** Cena jednog dana edukacije 35 eura

**LOKACIJA:** Lokacija se određuje u dogovoru s polaznicima edukacije ( Smederevo, Beograd ) ili putem onlajn platforme.

**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 i sprovođenje i realizacija ovog treninga sa učesnicima.

**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
5. Razvijanje veština prepoznavanja igrača neuspeha i igrača uspeha kod drugih

**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
5. Prepoznavanje nivoa razvijenosti bazičnih emocionalnih kompetencija kod drugih i veštine pomoći drugima u njihovom razvijanju

**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 i veštine rada sa ljudima

**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: Definisanje ciljeva
- 1.4. Koraci na putu do uspeha: Definisanje razloga neuspeha
- 1.5. Definisanje prepreka u sebi
- 1.6. Definisanje 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. Presentacija ličnog plana – strategije uspeha

#### **ISHOD EDUKACIJE**

Ishod ove edukacije je kreiranje i prezentovanje ličnog plana, strategije uspeha, plana koji 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.

Nakon odslušanog instruktorskog kursa učesnik je ovladao i sistemima podrške polaznicima Treninga psihologije uspeha, ima materijale za

sprovođenje ovog treninga sa polaznicima i obučen je za sprovođenje ovog Treninga sa polaznicima uz redovne supervizije sa autorom programa. Supervizije su neophodne polaznicima koji još uvek nemaju svoju licencu za sprovođenje koučing programa.

**Kontakt** adresa je: [mirjana.kokeric@gmail.com](mailto:mirjana.kokeric@gmail.com)

**Blog:** [www.mirjanakokeric.wordpress.com](http://www.mirjanakokeric.wordpress.com)