

Kraći oblik edukacije pod nazivom:

## ZRELA LJUBAV

### *Zašto smo neuspešni u ljubavi i kako biti uspešniji*



Kraći edukativni program pod nazivom

### ***„Zrela ljubav – zašto smo neuspešni u ljubavi i kako biti uspešniji“***

namenjen je i prilagođen za pohađanje:

1. **Edukantima na psihoterapiji, savetovanju i koučingu u okviru bilo kog modaliteta** kao seminar fokusiran na temu zrele ljubavi, posmatrano sa psihodinamskog aspekta
2. **Osobama van bilo kakve edukacije, već u okviru ličnog razvoja,** nezavisno od pola, obrazovanja i uzrasta.

Program je prilagođen za održavanje **uživo ili onlajn**.

Teme koje se obrađuju, namenjene su učenju bazičnih emocionalnih veština koje omogućavaju osobi da bude sposobna za zrelu ljubav, prepoznavanju i rešavanju najčešćih problema koji se u ljubavnim vezama javljaju kao posledica nedovoljno razvijenih emocionalnih kompetenci, unapređenju partnerske i seksualne komunikacije, kao i mnogih drugih tema sadržanih u programu koje polaznicima edukacije omogućavaju poboljšanje partnerskih odnosa.

**Trajanje kursa: 27 sati (35 školskih časova) organizovanih u 3 tematske celine i 17 pojedinačnih teorijskih i praktičnih predavanja.**

**Uvodni deo edukacije** čine predavanja u kojima se teorijski razmatra šta je ljubav, sa psihološke i neurobiološke tačke gledišta. U ovom delu se iz ugla bazičnih sposobnosti za obradu emocija razmatraju najčešći problemi koji nastaju u partnerskim vezama.

**Drugi deo edukacije** je zasnovan na razvijanju asertivnosti, posebno primenljivo u partnerskoj i seksualnoj komunikaciji.

**Treći deo edukacije** je baziran na savremenim saznanjima kliničke seksologije i usmeren je ka poboljšanju seksualne inteligencije partnera.

Ovakav program je primenljiv za unapređenje partnerskih odnosa osoba oba pola i razvijanju sposobnosti za zrelu ljubav, kao i osobama koje se bave pomažućim profesijama u radu sa klijentima.

U cilju što boljeg savladavanja programa, koriste se prezentacije, animacije, vežbe i testovi, interaktivni rad u Facebook grupama i uživo, interaktivna predavanja putem platformi (Zoom i slično).

## ➤ PROGRAM EDUKACIJE, EDUKATIVNE JEDINICE, VREMENSKO TRAJANJE

### Uvodni deo

#### **I modul: Samo nam je ljubav potrebna...**

**Teme:** Zrela ljubav i zablude o ljubavi; savremene teorije o ljubavi i našim ljubavnim izborima; funkcije ljubavi; 'biologija i hemija' ljubavi.

Saznaćemo da li mi pravimo sami izbore u ljubavi ili se tu mešaju neki faktori kojih nismo svesni.

Trajanje: 90 min

#### **II modul: Kako se razvija naša ličnost i naša seksualnost?**

**Teme:** Psihoseksualni razvoj, definisanje osnovnih pojmova neophodnih za razumevanje narednih predavanja; Kako se razvija naša ličnost i seksualnost i kako određene pometnje u njenom razvoju utiču na kasnije odnose - ljubavne, roditeljske, partnerske.

Na ovom modulu dobijamo ideju kako smo u ljubavi postali onakvi kakvi jesmo.

Trajanje: 90 min

#### **III modul: Ljubavna slagalica, 1. deo**

**Teme:** Bazične emocionalne sposobnosti – razvoj neutralizacije i mentalizacije i njihov uticaj na partnerske odnose; najčešći problemi u partnerskim i roditeljskim odnosima koji nastaju kao posledica zastoja u razvoju ovih sposobnosti.

Kroz teorijska razmatranja i primere saznaćete zašto su neki impulsivni, zašto ponekad ne razumemo ni sebe ni partnera i kako da to popravimo. Učićemo kako raditi na razvoju ovih sposobnosti.

Trajanje: 90 min

#### **IV modul: Ljubavna slagalica, 2. deo**

**Teme:** Bazične emocionalne sposobnosti – razvoj celovitosti objekta i njena uloga u međuljudskim odnosima; najčešći problemi u partnerskim i roditeljskim odnosima koji nastaju kao posledica zastoja u razvoju ovih sposobnosti.

Ovde otkrivamo zašto smo skloni 'odlepljivanju' kad smo zaljubljeni, zašto neki imaju manjak samopouzdanja i samopoštovanja...

Teorijska razmatranja i primeri. Kako raditi na razvoju ove sposobnosti.

Trajanje: 90 min

#### **V modul: Ljubavna slagalica, 3. deo**

**Teme:** Bazične emocionalne sposobnosti – razvoj konstantnosti objekta i njena uloga u partnerskim odnosima; najčešći problemi u partnerskim i roditeljskim odnosima koji nastaju kao posledica zastoja u razvoju ove sposobnosti.

Važna tema u kojoj će mnogi prepoznati sebe ili bliske ljude: zašto se neki plaše da budu ostavljeni ali se plaše i bliskosti, zbog čega su neki partneri nestabilni i 'nestalni' u vezama...

Teorijska razmatranja i primeri. Kako raditi na razvoju ove sposobnosti.

Trajanje: 90 min

#### **VI modul: Ljubavna slagalica, 4. deo**

**Teme:** Bazične emocionalne sposobnosti – razvoj tolerancije na frustraciju i kako se zastoj u razvoju odražava na sposobnost za ljubav.

Ko su oni koji u vezama lako odustaju, zašto neki ne tolerišu ostavljanje, zbog čega je nekim muškarcima važno da budu 'mačo tipovi' i mnogo onoga što srećemo u vezama a nismo imali ideju da ima veze sa razvojem nekih psiholoških sposobnosti...

Teorijska razmatranja i primeri. Kako raditi na razvoju ove sposobnosti.

Trajanje: 90 min

### VII modul: Ljubavna slagalica, 5. deo

**Teme:** Bazične emocionalne sposobnosti – razvoj tolerancije na ambivalenciju i kako se njen zastoj u razvoju odražava na sposobnost za ljubav.

Ljubavna klackalica i neodlučnost, želim i da ostanem i da odem, i volim i mrzim – najkraći je opis nedovoljno razvijene ove sposobnosti.

Teorijska razmatranja i primeri. Kako raditi na razvoju ove sposobnosti.

Trajanje: 90 min

### VIII modul: Ljubavna slagalica, 6. deo

**Teme:** Bazične emocionalne sposobnosti – razvoj volje i kako se njen zastoj u razvoju odražava na sposobnost za ljubav. *Manipulacija i manipulatori*, kako prepoznati manipulaciju a ne biti uvučen u nju.

Ako naša volja nije usmerena ka razvoju već ka parazitiranju, postajemo manipulatori. Kako napustiti manipulativni krug i okrenuti se razvoju?

Teorijska razmatranja i primeri. Kako raditi na razvoju ove sposobnosti.

Trajanje: 90 min

### IX modul: Ljubavna slagalica, 7. deo

**Teme:** Bazične emocionalne sposobnosti – razvoj inicijative i *kako biti kreativan i proaktivan u ljubavi*. Kako se zastoj u razvoju inicijative odražava na sposobnost za ljubav.

Teorijska razmatranja i primeri. Kako raditi na razvoju ove sposobnosti.

Trajanje: 90 min

### X modul:

#### **Vežba**

Interaktivna vežba o prethodnim temama. Putem maila prethodno će biti dodeljeni zadaci za vežbanje. Rezime pređenog materijala.

Trajanje: 90 min.

## **II deo**

### **XI modul: Kako komuniciramo u vezi – 1. deo**

Naš stil komunikacije je uslovljen i time kako smo uspjeli da usvojimo bazične sposobnosti za obradu emocija. Svaka od sposobnosti se na određen način odražava i na naš stil komunikacije: bez sposobnosti neutralizacije smo impulsivni, bez tolerancije na ambivalenciju – neodlučni, bez volje – manipulativni...

**Teme:** Govorimo o stilovima komunikacije, uz poseban osvrt na **asertivnu komunikaciju u partnerskoj vezi**. Razmatramo osnove asertivne partnerske komunikacije. Uzroci neasertivnosti i najčešći problemi u partnerskoj komunikaciji.

Trajanje: 90 min

### **XII modul: Kako komuniciramo u vezi - 2. deo**

**Teme:** Asertivnost u partnerskim odnosima, asertivna prava i tehnike primenljive u partnerskoj i roditeljskoj komunikaciji. Neasertivnost: razlozi i posledice. Benefiti asertivne komunikacije. Konverzija neasertivne komunikacije u asertivnu.

Trajanje: 90 min

### **XIII modul:**

#### ***Vežba***

Interaktivna vežba o prethodno obrađenim temama iz komunikacije.

Test i procena asertivnosti.

Trajanje: 90 min

## **III deo**

### **XIV modul: Seksualna inteligencija i seksualna asertivnost**

**Teme:** Šta podrazumeva seksualna inteligencija – osnovna znanja i dileme; najčešći problemi i uzroci seksualne neasertivnosti. Test seksualne inteligencije.

Kako poboljšati seksualnu komunikaciju i unaprediti partnerske odnose.

Trajanje: 90 min

## **XV modul:**

### **Vežba**

Interaktivna vežba o prethodnim temama. Putem maila prethodno će biti dodeljeni zadaci za vežbanje. Rezime pređenog materijala.

Trajanje: 90 min

## **XVI modul: Modul iznenađenja**

U skladu sa iskazanim interesovanjem polaznika kursa, na ovom modulu biće obrađena tema po njihovom izboru.

Najčešće se grupe izjašnjavaju za predavanje o narcisima u vezi, šta su to poremećaji ličnosti i kako se određeni poremećaji odražavaju na partnerske odnose, racionalna i iracionalna uverenja...

Trajanje: 90 min

## **XVII modul: Rezime**

Po završetku predviđenog programa, napravićemo rezime pređenih tema i dati dovoljno vremena za postavljanje pitanja i diskusiju.

Trajanje: 90 min

Autor i realizator edukacije je Maja Vučković, doktor medicine, psihoterapeut i lajf kouč; edukator u „OLI centru za integrativnu psihodinamsku psihoterapiju, savetovanje i koučing“

Osnivač je Udruženja „Life Leaf“ koje se bavi pružanjem psihološke pomoći i unapređenjem fizičkog i mentalnog zdravlja.

**Akreditovan je realizator obuka** ispred „Nacionalne akademije za javnu upravu“ za programe edukacije zaposlenih u jedinicama lokalne samouprave za oblasti koučinga, menadžmenta ljudskih resursa i treninga za trenere.

**Autor je i realizator programa** „Psihodinamski asertivni trening – iskustveni i instruktorski kurs“ i „Veštine jasne i uverljive prezentacije“, koji je **akreditovan ispred UPSKS-a**.

**Kontakt i više detalja o autoru i programima edukacija na sajtu [www.life-leaf.com](http://www.life-leaf.com).**