

“O.L.I. PSIHODINAMSKI ASERTIVNI TRENING – ISKUSTVENI KURS”

Autor i realizator radionice:
Dr Maja Vučković, OLI Life Coach

Plan i program treninga

OLI Psihodinamski asertivni trening je primenljiv i od potencijalne koristi u oblasti unapređenja komunikacije u svim područjima života i rada. Trening je namenjen odraslim osobama nezavisno od zanimanja i uzrasta a koji žele da poboljšaju svoje komunikacijske veštine, međuljudske odnose, svoje samopouzdanje ili žele da rade na svom ličnom razvoju.

Pored osnovnih pojmova o asertivnosti, zbog svoje specifičnosti i značaja, posebna pažnje je u ovom treningu posvećena asertivnoj komunikaciji u partnerskim i poslovnim odnosima.

OLI Psihodinamski asertivni trening (OLI AT) se zasniva na OLI metodi. Sastoji se iz 6 (šest) modula po 5 časova (4h).

Moduli su grupisani u Obavezni i Opcioni deo treninga.

Obavezni deo treninga čine prva 4 modula koji su obavezni za sve učesnike OLI AT-a.

Opcioni deo treninga čine 2 modula koje polaznici pohađaju po izboru a odnose se na *Asertivnost u partnerskim odnosima* i *Asertivnost u poslovnim odnosima*.

OLI AT se odvija kroz teorijska predavanja, izradu i analizu testova i vežbanja. Pored unapred pripremljenih vežbi u okviru svakog modula, vežbanja se zasnivaju i na ličnim primerima i na analizi konkretnih situacija iz života svakog od polaznika. U cilju praćenja i evaluacije uspešnosti treninga, i implementacije stečenog znanja u svakodnevnom životu, svaki od učesnika ima pravo na sat vremena individualnog rada sa trenerom.

Ukupno trajanje treninga je 30 časova uz dodatnih sat vremena individualnog rada.

OBAVEZNI DEO TRENINGA

I modul

- Svakodnevna komunikacija i osnovni izazovi u komunikaciji: nerealni zahtevi, etiketiranje, instrumentalizacija, manipulacija, laž, iskorišćavanje...
- Asertivnost i asertivna komunikacija kao moguće rešenje za ostvarivanje efektivne komunikacije
- Definicija i osnovni pojmovi o asertivnosti; zablude o asertivnosti
- Osnovni stilovi komunikacije i njihove karakteristike: agresivni, pasivni, pasivno-agresivni i asertivni
- Verbalne i neverbalne karakteristike osnovnih komunikacijskih stilova (double bind poruke)

- Emocionalne posledice određenih komunikacijskih stilova
- Asertivni trening: šta podrazumeva, ciljevi asertivnog treninga - osnovni i specifični, kako se vežba asertivna komunikacija i koje su prednosti i benefiti usvajanja asertivnog načina komunikacije
- Situacije u kojima je poželjna asertivna komunikacija
- Očekivani rezultati po usvajanju asertivnog vida komunikacije
- Tipovi asertivnosti (bazična, empatička, eskalirajuća asertivnost, asertivnost u formi 'JA' rečenica, ugovorna opcija)
- Motivacija za asertivno ponašanje
- Aktivno (reflektivno) slušanje kao preduslov uspešne komunikacije

II modul

- Lažne informacije i lična istina; osnovni pojmovi o OLI metodu i komunikacija
- Kontraveštine
- Bazične emotivne sposobnost i uloga svake od njih u komunikaciji, korelacija između razvoja bazične emotivne sposobnosti i stepena asertivnosti:
 - *Neutralizacija i mentalizacija – kako se nedovoljno razvijena sposobnost ogleda u komunikaciji
 - *Celovitost i konstantnost objekta – komunikacijski markeri nedovoljno razvijenih sposobnosti
 - *Tolerancija na ambivalenciju i frustraciju – kako se ispoljava u ponašanju i kako prepoznati defekte u razvoju ovih bazičnih emotivnih sposobnosti
 - *Volja i inicijativa – kako se manifestuju deficiti volje i inicijative u ponašanju jedinke

III modul

- Asertivna prava i njihov značaj, umeće korišćenja asertivnih prava
 - *Pravo na samoodgovornost – pravo na sopstveni izbor (odgovornost, konformizam, 'igranje tuđe igre'; autentičnost; razlozi / posledice neprihvatanja ovog prava)
 - *Pravo da se ne dopadamo (razlozi i posledice neprihvatanja ovog prava)
 - *Pravo da otvoreno saopštavamo svoje emocije (emotivne posledice kršenja ovog prava)
 - *Pravo na nepravdanje (izvinjavanje i pravdanje; potreba za kontrolom ljudskog ponašanja)
 - *Pravo da tražimo da se našim potrebama izađe u susret (zašto je poštovanje ovog prava po nekima agresivno i drsko ponašanje, i gde se nalazi granica)
 - *Pravo na granice – pravo da kažem NE (kakve su posledice neuspostavljanja granica prema drugima i prema sebi)
 - *Pravo na promenu mišljenja (doslednost / rigidno mišljenje, otpor promenama; razlozi neprihvatanja ovog prava)
 - *Pravo na grešku (napraviti grešku i biti 'pogrešan'; zašto želimo da budemo savršeni, prihvatanje odgovornosti i posledica ponašanja...)
 - *Pravo da ne znam (kako 'ne znam' otvara put ka saznanju)

*Pravo da ne razumem (da li je moguće 'čitati' druge, kako ovo pravo utiče na međuljudske odnose)

*Pravo na sopstvenu logiku

*Pravo da sudim sam o sebi - autonomija (unutrašnji i spoljašnji lokus kontrole, pravo da sami ocenjujemo sebe)

*Pravo da odlučimo koliko ćemo 'učestvovati' u tuđem životu (da li imamo pravo da rešavamo tuđe probleme, da li je potrebno 'žrtvovati' sebe za tuđe dobro...)

- Prava / dužnosti / odgovornosti – njihov međusobni odnos
- Asertivne dozvole
- Asertivne tehnike:
 - *Tehnika otvaranja
 - *Tehnika zamagljivanjem
 - *Tehnika vraćanja lopte
 - *Tehnika tajm auta
 - *Tehnika priznavanja greške
 - *Tehnika kompromisa
 - *Tehnika pokvarene ploče
 - *Tehnika ponovljenog asertivnog odgovora
 - *Tehnika paradoksalnog odgovora
- Asertivno zasnovana kritika

IV modul

- Iracionalna uverenja (karakteristike) / nezdrave emocije – njihove posledice na ponašanje
- Racionalna uverenja (karakteristike) / zdrave emocije – njihove emocionalne, bihevioralne i kognitivne posledice
- Greške u mišljenju kao posledica deficita određenih bazičnih emotivnih sposobnosti
 - *Polarizovano mišljenje
 - *Katastrofiranje
 - *Negiranje pozitivnog
 - *Emocionalno zaključivanje
 - *Etiketiranje
 - *Uveličavanje / umanjivanje
 - *Mentalni filter
 - *'Čitanje misli'
 - *Proricanje
 - *Magijsko mišljenje
 - *Preterana generalizacija
 - *Analogno zaključivanje
 - *Personalizacija
 - *Imperativi
 - *Tunelsko gledanje
- Relacija između grešaka u mišljenju i asertivnosti

- Socijalni strah kao razlog neasertivnosti (prihvatanje/odbacivanje, adekvatnost/neadekvatnost, kontrola/sloboda)

V modul – Asertivnost u partnerskim odnosima

- Tipovi međuljudskih odnosa i njihove specifičnosti; Partnerski odnosi i vrste partnerskih odnosa
- Objašnjenje važnih pojmova: intimnost, privlačnost, očekivanja, empatija, ljubav vs. zaljubljenost, ljubav i seks, bazične emotivne sposobnosti i sposobnost za ljubav
- Dobar partnerski odnos
- Loš partnerski odnos
- Neusklađeni partnerski odnosi, Tipovci konfliktnih partnerskih odnosa; ljutnja i bes; pasivna i agresivna ljutnja
- Najčešći (neprimereni) načini rešavanja partnerskih konflikata: povlačenje, povlađivanje, optuživanje, odvaćanje pažnje sa problema...
- Svađa i emotivna manipulacija
- Seksualna asertivnost: tradicija, zablude, predrasude, socijalno-društvena uslovljenost seksualnog ponašanja, seksualni stereotipi i individualna merila seksualnosti, normalno / nenormalno u seksualnom ponašanju, seksualna inteligencija
- Asertivna partnerska komunikacija – primeri i vežbe
- Seksulna asertivnost

VI modul – Asertivnost u poslovnim odnosima

- Specifičnost poslovnih odnosa
- Efektivna poslovna komunikacija i tehnike, prepreke za efektivnu poslovnu komunikaciju, moja vizija / vaša vizija, krugovi '(ne)uvažavanja' – začarani krug povređivanja
- Johari prozor i uspostavljanje poverenja
- Manipulacija u poslovnim odnosima
- Efektivne tehike pregovaranja u poslu; tipovi pregovarača; stilovi pregovaranja (mislilac, aktivista, slušalac, stvaralac)
- Najefikasnije asertivne tehnike u poslovnim odnosima
- Konflikt odnosa i konflikt zadatka
- Asertivnost u poslovnoj pisanoj korespondenciji
- Asertivnost na društvenim mrežama i u digitalnoj komunikaciji

OLI AT se odvija u okviru programa edukacije za buduće OLI Life coacheve ali i kao izdvojena edukacija. Bez obzira na to da li je deo nekog od edukativnih programa u okviru OLI metoda. Ove edukacije se sprovode u okviru OLI centra za integrativnu psihodinamsku psihoterapiju, savetovanje i koučing.

Za dobijanje sertifikata iz koučinga po klauzuli 2, priznaje se 6 sati edukacije.