

IZOBRAŽEVANJE IZ TRANSAKCIJSKE ANALIZE

Opis posameznih delavnic (1. letnik izobraževanja)

Vsaka delavnica vključuje **predavanje**, izkustvene **vaje**, **demonstracije** svetovalnih / terapevtskih tehnik, delo na **primerih iz prakse** in po želji tudi osebno **terapevtsko izkušnjo**. V prvem letu študija je poudarek na spoznavanju temeljnih TA konceptov ob pridobivanju nekaterih osnovnih strategij in veščin spreminjanja osebnosti in komunikacije. V naslednjih letnikih je večji poudarek na spoznavanju in vadbi tehnik, principov in metod, s katerimi vplivamo na medosebne odnose, komunikacijo ter razrešujemo posameznikove čustvene in vedenjske težave.

1. delavnica: Uvod v TA - temeljna filozofija, področja uporabe. Struktura osebnosti: Ego stanja

Delavnica vključuje opredelitev osnovnih teoretičnih postulatov TA in možnosti njihove uporabe na različnih področjih dela z ljudmi. Osrednja tema je spoznavanje značilnosti posameznih 'delov osebnosti' (Ego stanja), s katerimi pojasnujemo človekovo osebnostno funkcioniranje in odnose z drugimi ljudmi. Teorija Ego stanj je osnova razumevanja posameznikovih notranjih dialogov in komunikacije z drugimi ljudmi. Podrobneje bodo predstavljeni psihološki mehanizmi internalizacije in identifikacije, skozi katere se razvija posameznikova struktura osebnosti.

2. delavnica: Komunikacijski model ego stanj

Na delavnici je predstavljen model Ego stanj ('delov osebnosti'), ki ga uporabljamo v spreminjanju medosebnih odnosov in komunikacije. Udeleženci spoznavajo, kateri deli osebnosti so pri njih in drugih najbolj izraženi v vsakdanjem življenju in v konfliktnih situacijah. Predstavljeni so načini spreminjanja tipičnih ali avtomatičnih vedenjskih odzivov v socialnih oziroma medosebnih situacijah. Na vajah udeleženci izdelajo svoj Egogram, ki je diagnostično sredstvo osebnostnega funkcioniranja in hkrati tudi tehnika spreminjanja neželenih komunikacijskih vzorcev. Predstavlja tudi osnovo za opredelitev želenih vedenjskih sprememb.

3. in 4. delavnica: Življenjski scenarij

Na obeh delavnicah obravnavamo teorijo Življenjskega scenarija, ki pojasnjuje, kako izkušnje iz otroštva vplivajo na osebnostno delovanje odraslega človeka. Skozi vaje udeleženci spoznavajo, katere vzgojne izkušnje in sporočila so vplivala na razvoj njihove osebnosti. Opredelimo tipična vzgojna sporočila (prepovedi in zapovedi) in zgodnje otroške zaključke o sebi, drugih in svetu. Poudarek je na prepoznavanju tistih življenjskih pravil in prepričanj, ki so v ozadju odnosa do sebe /drugih in se jih običajno ne zavedamo, hkrati pa so osnova številnih čustveno vedenjskih težav ter zapletov v medosebnih

odnosih. Predstavljene bodo osnovne smernice spreminjanja neželenih prepričanj in vedenj.

5. delavnica: Teorija potrditev

Na delavnici obravnavamo osnove človeške motivacije; raziskujemo pozitivne in negativne učinke motiviranja otrok in odraslih po principu 'korenčka in palice'. Skozi teorijo in vaje opredeljujemo komunikacijska sporočila, ki ugodno vplivajo na odnose in potencialno večajo posameznikovo motivacijo. Zelo konkretno opredelimo stile prejemanja in dajanja kritik in pohval v komunikaciji. Osvetlimo tipične mite o izražanju pozitivnega in negativnega feedback-a v medosebnih interakcijah. Na vajah izdelamo osebne profile dajanja / prejemanja kritik in pohval ter izdelamo načrt zelenih sprememb.

6. delavnica: Transakcije

Delavnica vključuje spoznavanje temeljnih konceptov človeške komunikacije, kot so komunikacijsko polje, transakcije (sporočila), informacije, itd. Opredelimo različne vrste transakcij med dvema osebama: enostavne (križne, frustrirajoče, transferne, nesramne, partnerske) in sestavljene, pri katerih razlikujemo socialni in psihološki nivo sporočila. Skozi vaje opredelimo tipične odzive na psihološka sporočila, ki so v ozadju besedne komunikacije. Spoznamo tudi osnovna pravila komunikacije, s katerimi lahko prekinjamo neprijetne ali konfliktno medosebne interakcije.

7. delavnica: Psihološke igre

Na tej delavnici se ukvarjamo s ponavljajočimi negativnimi medosebnimi interakcijami, ki se končajo z neprijetnimi čustvi (npr. krivda, jeza, žalost, zamera, itd.) in potrditvijo nekoristnih življenjskih prepričanj (npr. 'Jaz sem nesposobna, nevredna ljubezni, nemočna ...'). Razkrivamo ozadje ponavljajočih (konfliktnih) situacij in opredelimo možne spremembe. Spoznamo psihološke vloge Pregarjalca, Žrtve in Rešitelja, v katere nehote vstopamo v kompleksnih ali konfliktnih komunikacijah in jih razmejimo od realne pozicije preganjalca, žrtve in rešitelja.

8. in 9. delavnica: Čustva

Na obeh delavnicah opredelimo prijetna in neprijetna čustva, njihovo prilagoditveno funkcijo in motivacijsko plat. Spoznamo povezanost čustev s človekovim vrednostnim sistemom in osvetlimo kognitivne dejavnike v nastanku čustvenih doživljanj. Spoznamo ustrezna / neustrezna čustva, pretirana in deficitarna čustva. Osvetlimo funkcijo neprijetnih čustev (npr. strah, jeza, tesnoba, zavist, ljubosumje, žalost, itd.) in opredelimo osnovne smernice za ravnanje z neprijetnimi čustvi. Definiramo mite oziroma disfunkcionalna prepričanja o čustvih, ki jih običajno ne želimo doživljati. Spoznamo tudi 'izsiljevalska čustva', ki predstavljajo osnovni mehanizem simbiotičnih odnosov in

občutkov krivde v družinskih, prijateljskih in profesionalnih odnosih. Podamo osnovne smernice odzivanja in ravnanja s 'čustvenim izsiljevanjem' v medosebnih odnosih.

10. delavnica: O.K. – starševstvo

Na tej delavnici opredelimo vzgojni model, ki ob osnovni varnosti in ljubezni vključuje zdrave omejitve in starosti primerne zahteve v procesu otrokove socializacije. Opredelimo vzgojni stil optimalnega starševstva in konkretiziramo zdrava in patološka vzgojna sporočila ter zdrave in škodljive odnosne vzorce. Podrobno opredelimo koristnost in možne pasti pohval otroka ter spoznamo vedenjske principe zdravega kaznovanja. Skozi vaje osvetlimo smiselna družinska pravila in 'vadimo' nekatere taktike odzivanja na neprimerna otrokova vedenja. Vsebina delavnice je zelo uporabna v vzgojnem svetovanju, ko delamo s starši otrok s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

11. delavnica: O.K. – partnerstvo

Glavna tema te delavnice so psihološki dejavniki, ki prispevajo k stabilnemu partnerskemu odnosu. Udeleženci spoznajo, kako na izbiro partnerja in dinamiko odnosa vplivajo posameznikove predstave o ljubezni in njegov vrednostni sistem. Spoznamo razvojne faze partnerstva ter načine negovanja partnerskega odnosa. Podrobno so predstavljene nekatere taktike in načini reševanja partnerskih konfliktov. Tematika delavnice je uporabna v osebni partnerskem odnosu in v partnerskem svetovanju.

12. delavnica: Samo-sprejemanje

Samo-sprejemanje je eden od pomembnih stebrov človeškega duševnega zdravja. Na delavnici bodo udeleženci spoznali psihološke in socialne dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje odnosa do sebe ter principe razvijanja samo-sprejemanja pri otrocih. Zdrav odnos do sebe ne pomeni oblikovanje pozitivne samopodobe, ampak sprejemanje lastnih pomanjkljivosti. Skozi vaje in demonstracijo bomo ponazorili delo z Notranjim Kritikom. Opredelili bomo optimalno zahtevnost do sebe, razmejili ustrezne in neustrezne občutke krivde ter samo-pomoč pri doživljanju strahu pred zavrnitvijo.