

MEDSEBOJNI ODNOSI IN SPORAZUMEVANJE

Začetna skupina

Mentor/ica:	Slavica Ravnik, prof. socialne pedagogike, transakcijski analitik in specialistka psihoterapevtka. Ima dolgoletne izkušnje z izvajanjem psihoterapije v Univerzitetni psihiatrični kliniki v Ljubljani. Opravila več dopolnilnih izobraževanj iz specializacije v psihoterapiji.
Kdaj in kje:	PONEDELJEK, 12:45 do 14:15 Univerza za tretje življenjsko obdobje, Poljanska cesta 6, predavalnica 3
Prvo srečanje:	Ponedeljek, 7. oktober 2019

OKVIRNA VSEBINA

Svoje obnašanje in obnašanje drugih razumemo le, če poznamo psihološka gibalna v ozadju. V študijskem programu pridobijo udeleženci znanje za boljše razumevanje sebe in drugih, znanje za boljše in lažje doseganje ciljev, za razvijanje ustreznih načinov razreševanja konfliktov v odnosih, za boljše počutje in boljše vedenje o tem, kdo so in kakšni želijo biti. Študenti razvijejo prepoznavanje in razumevanje svojih čustev in čustev drugih, kar jim pomaga obvladovati različne situacije v medosebnih odnosih.

Vsebinski sklopi:

Značilnosti medosebnih odnosov.

Prepoznavanje interakcij med različnimi deli osebnostnih struktur.

Čustveno opismenjevanje.

Osebnostna rast

Konflikti v odnosih.

Tehnike reševanja problemov.

Asertivnost: odkrito in svobodno izražanje svojih potreb in čustev ob spoštovanju sogovornika.

CILJ

Pridobiti znanje za osebnostno rast.

Pridobiti znanje za boljše obvladovanje medosebnih odnosov.

Uspodobiti se za analizo medsebojnih odnosov.

Bolje razumeti lastno življenje in življenje svojih bližnjih.

Razvijati komunikacijske spretnosti.

Naučiti se odkritega izražanja svojih mnenj ob upoštevanju sogovornika.

METODE DELA

Predavanje, diskusija, delo na primerih, delo v podskupinah.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Življenjski zmagovalec, M. James, D. Jongeward

Spremeniti življenje, M. in R. Goulding

Socialne spretnosti, E. Adler

Delo z zaskrbljenostjo, M. in R. Goulding

Emocije, Z. Milivojevič

Katero igro igraš, E. Berne