

MEDSEBOJNI ODNOSI IN SPORAZUMEVANJE

Mentorica:	Prof. dr. Ana Krajnc , prof. ped. in psih., univ. predavateljica na FF in zaslužna profesorica Univerze v Ljubljani. V Sloveniji uvedla andragogiko. Predsednica mreže Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje. Avtorica več knjig in člankov o izobraževanju odraslih in starejših, avtorica knjige Spoznaj sebe in druge.
Kdaj in kje:	SREDA, 13.00 do 14.30 Izobraževanje na daljavo, Zoom
Prvo srečanje:	sreda, 5. oktober 2022

OKVIRNA VSEBINA

Ljudje smo po naravi družbena bitja. Človek sam, brez soljudi, ne more preživeti, kajti prirojene psiho-socialne potrebe (po varnosti, ljubezni, pripadnosti, spoštovanju, samouresničevanju ...) lahko zadovoljujemo in uresničujemo le v medosebnih odnosih. Program temelji na spoznanjih in načelih transakcijske analize, katere utemeljitelj je ameriški psihiater in psihoterapevt Eric Berne (1910-1970).

Vsebine v programu:

Osebnostno strukturo obsegajo tri ego stanja. Osebna svoboda se začne, ko spoznamo vsebino svojih ego stanj, ko ozavestimo to, kar čutimo in lahko vplivamo na osebne odzive na okolje.

Referenčni okvir je enovita struktura osebnih vrednot, prepovedi, zapovedi, dovoljenj. Zelo zgodaj se osebni občutki in reakcije na okolje povežejo v trdno strukturo: referenčni okvir. Referenčni okvir je meja tega, kar sprejemamo ali zavračamo iz okolja. Vsak doživlja svet drugače, po svoje.

Percepcija in apercepcija: čutila določajo, kaj gledamo, slišimo, otipamo, okusimo. Od tega, kar gledamo, samo delček tudi zares zagledamo. O tem odloča osebni referenčni okvir. S tem se oblikujeta značaj in usoda osebe. Ko vidimo le to, kar nam ustreza, se življenjska zgodba vedno bolj utrjuje. Svoj referenčni okvir doživlja oseba kot večno resnico.

Posebej se bomo poglobili v življenjski scenarij, tako v nastanek kot vrste življenjskega scenarija. Po Ericu Bernu je življenjski scenarij nezavedni življenjski načrt, ki ga posameznik oblikuje na podlagi svojih izkušenj v otroštvu in ga nato v življenju vedno znova ponavlja in krepi. Človek torej živi v skladu s svojimi prepričanji, ki jih je oblikoval v otroštvu, in ne v skladu s stvarnostjo. Ljudje zelo psihično trpimo, če samo enkrat ravnamo v nasprotju s svojim življenjskim scenarijem. Oseba ima občutek, da jo bo konec, ker se je prekršila proti tistemu, kar "je prav". Ne more spati, jesti, pojavi se nemir, občutek krivde in nevzdržno psihično stanje. Teži, da se čimprej vrne v okvir svojega življenjskega scenarija. V programu bomo spoznavali in se pogovarjali o tem, kako lahko sami vplivamo na potek življenjskega scenarija, ga sooblikujemo in spreminjamo.

CILJI

Pridobiti znanje za boljše razumevanje sebe in drugih, za razvijanje ustreznih načinov reševanja konfliktov v odnosih, za prepoznavanje in razumevanje svojih čustev in čustev drugih, kar nam pomaga obvladovati različne situacije v medosebnih odnosih.

METODE DELA

Predavanje, razlaga, analiza primerov (case study) iz vsakdanjega življenja, diskusija.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Bern, E. (1999). Šta kažeš posle zdravo? Beograd: Ne&Bo.

Bern, E. (2010). Katero igro igraš? Temeljna knjiga o psiholoških igrah v medčloveških odnosih. Ljubljana: Sinesis.

Miller, A. (1992). Drama je biti otrok in iskanje resnice o sebi. Ljubljana: Tangram.