



KOMUNICIRANJE IN MEDSEBOJNI ODNOSI

Mentor:	Doc. dr. Tadej Praprotnik , doktor znanosti na področju antropologije. Predavatelj na Fakulteti za humanistične študije na Univerzi na Primorskem. Področja njegovega raziskovanja so: medijski študiji, medijska konstrukcija realnosti, digitalni mediji, medijski diskurz, sodobne identitete, komuniciranje in medsebojni odnosi.
Kdaj in kje:	TOREK, 09:00 do 10:30 CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 4
Prvo srečanje:	torek, 3. 10. 2023, ob 9. uri

OKVIRNA VSEBINA

Komuniciranje in čustvena pismenost.

Kaj je čustvena pismenost in zakaj jo potrebujemo?

Jeza, prezir, sovraštvo do drugih.

Razlikovanje med obnašanjem in osebnostjo.

Kako izražamo svoje občutke?

Kako razrešujemo situacije, ko nas preplavi določen občutek?

Kako biti odločen, toda ne napadalen?

Nasilje kot sociološki in antropološki problem sodobne družbe (nasilje, šola, družba).

Prijazni fantje (Nice Guy) - primer neustreznega komuniciranja in čustvovanja.

Kakšne so posledice potlačenih čustev?

Čustvena inteligenca.

Izvor predstav o ljubezni kot izvor konfliktov.

Fantje in dekleta sprejemajo različna navodila, kako naj ravna s čustvi?

Kako se napačno pritožujemo partnerju?

Kako zaščititi ljubezen in odnos?

Pomiritev in uravnavanje čustev.

Poslušanje in govorjenje brez obrambnih mehanizmov.

Kako se pritožiti pri partnerju? Formula XYZ.

Kako kritizirati in se pritoževati na delovnem mestu?

Kako poslušamo?

Jaz-sporočila.

Ne prizadenejo nas dogodki, pač pa naše stališče o njih.

CILJI

Razviti čustveno komuniciranje in komuniciranje čustev.

Razvijanje čustvene pismenosti, prepoznavanje čustev, uravnavanje čustev.

Seznani se z različnimi tipi odnosnega komuniciranja.

Razviti kritično zavest o komunikaciji kot zahtevnem procesu, ki se odvija med sogovorci.

Razviti refleksijo o lastnem načinu komuniciranja.

Izobraževalni program skuša udeležencem programa predstaviti vidike vsakdanjega komuniciranja in tipične komunikacijske situacije.

Prikazati skuša, kako komunikacija ni enosmeren proces posredovanja informacij, temveč je osnovni temelj oblikovanja medsebojnih odnosov, saj prav v komunikaciji in s pomočjo komunikacije najlažje izražamo naša občutja, skrbi, odnos do sogovorca.

Razvijanje asertivnosti.

Postavljanje in redefiniranje meja v medsebojnih odnosih.

Razvijanje empatije.

Osebnostna rast.

Pridobiti znanje za boljšo kakovost življenja in medosebnih odnosov.

METODE DELA

Program je zastavljen kot niz predavanj s konkretnimi primeri vsakdanjega komuniciranja. Udeleženci programa v razgovoru po lastni želji predstavijo svoje izkušnje in videnje situacij. Soočanje različnih perspektiv in pogledov udeležencev programa isto temo (življenjske situacije, primeri konfliktov itd.) omogoča dodatno kritično (samo)refleksijo in možnost podvomiti v lastna uveljavljena prepričanja.

Študijski program je prav zaradi osnovne teme – komunikacije – še posebej primeren, da člani študijske skupine sami vzpostavijo aktiven odnos do primerov, predstavljenih na izobraževalnih srečanjih. Vsebina programa neposredno zadeva vsakdanje življenje in izkušnje vseh udeležencev, zato program predvideva njihovo aktivno sodelovanje.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Glover, Robert A. (2000), *No More Mr. Nice Guy*, Barnes & Noble: New York.

Goleman, Daniel (1997), *Čustvena inteligenca : zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Mladinska knjiga: Ljubljana.

Hendrix, Harville (1999), *Najina ljubezen*. Orbis: Ljubljana.

Milivojević, Zoran (2010), *Krivda: Čustveno opismenjevanje*, Viva, dostopno prek:

<https://viva.bhc.si/8996515/Custveno-opismenjevanje-krivda>

Milivojević, Zoran (2018), *Formule ljubezni*, Mladinska knjiga: Ljubljana.

Praprotnik, Tadej (2011), *Ženske klepetajo, moški govorijo : mit o zgovornih ženskah in molčečih moških*.

Sensa : revija za srečnejše življenje. [Tiskana izd.]. avg./sep. 2011, [leto] 2, št. 6, str. 80-81.

Rijavec Klobučar, Nives (2012), *Vzgoja čustev*, dostopno prek: <https://www.abczdravja.si/psihologija/vzgoja-custev/>

Šolsko polje, Nasilje, šola, družba, uredila Mitja Sardoč in Barbara Japelj Pavešić.

Tannen, Deborah: *You Just Don't Understand; Women and Men in Conversation*; Virago Press, 1993, prva izdaja 1990.