



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, prek Zoom aplikacije
Prvo srečanje:	sreda, 4. 10. 2023, ob 13. uri

OKVIRNA VSEBINA

Program temelji na spoznanjih in načelih transakcijske analize, katere utemeljitelj je ameriški psihiater in psihoterapevt Eric Berne (1910-1970).

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.

Tematski sklopi:

Pomen vseh treh ego stanj za razvito in uravnovešeno osebnost: ego stanje otroka, ego stanje odraslega, ego stanje starša.

Psihologija današnjega svetovnega kaosa.

Negacija temeljnih človeških vrednot.

Človek kot družbeno bitje.

Blokiranje posameznih ego stanj.

Blokiranje ego starša in brezvesten človek.

Izguba ego odraslega, percepcije realnosti, pod vplivom splošnih manipulacij, laži, prevar.

»Nemogoče je postalo mogoče« (Slavoj Žižek) in izguba morale.

Življenjski scenarij

V tem študijskem letu se bomo poglobili v življenjski scenarij, tako v nastanek kot vrste življenjskega scenarija. Po Ericu Bernu je življenjski scenarij nezaveden 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 ravnamo v nasprotju s svojim življenjskim scenarijem, zato težimo k temu, da se čimprej vrnemo 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.

Tematski sklopi:

Vsak človek igra svojo življenjsko zgodbo, svoj življenjski scenarij (»Kakšno igro igraš?«).

Kako nastaja življenjski scenarij?

Kako spoznamo svoj življenjski scenarij?

Kako odkrivamo življenjske scenarije drugih ljudi?

Koliko se lahko življenjski scenarij spreminja, ali prenese določena odstopanja in pod kakšnimi pogoji?

Evalvacija naučenega: razgovor ob zaključku študijskega leta. Študent(-tka) vsak zase ugotavlja, katere vsebine v programu so bile zanj (zanjo) najbolj pomembne in kako bo novo znanje koristno. Predlogi za vsebine programa za prihodnje študijsko leto.

CILJI

Spoznavanje osebnega življenjskega scenarija.

Pridobiti znanje za spoznavanje psihološke strukture osebnosti in transakcij z ljudmi v okolju.

Usposabljanje za opazovanje in analizo medosebnih odnosov.

Pridobiti znanje za boljše razumevanje sebe in drugih, kar nam pomaga obvladovati različne situacije v medosebnih odnosih.

METODE DELA

Predavanje, razlaga, diskusija, analiza primerov (case study) iz vsakdanjega življenja, izpolnjevanje inventarijev, delo s pisnimi viri, opazovanje medosebnih odnosov.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Eric Berne: Katero igro igraš? Temeljna knjiga o psiholoških igrah v medčloveških odnosih. Ljubljana: Sinesis, 2007.

Thomas A. Harris: Jaz sem v redu, ti si v redu. Založba Karantanija, 2007.

Ana Krajnc: Spoznaj sebe in druge. SUTŽO, 2015.