



KOMUNICIRANJE IN MEDSEBOJNI ODNOSI

Mentor:	Doc. dr. Tadej Praprotnik , doktor znanosti na področju antropologije. Predavatelj na Fakulteti za humanistične študije na Univerzi na Primorskem. Docent za predmetno področje Mediji in komuniciranje. 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, 7. oktober 2025, ob 9. uri

OKVIRNA VSEBINA

Konflikt kot priložnost za refleksijo in redefiniranje odnosa.

Vzroki za izogibanje konfliktom (težave s postavljanjem meja v odnosih).

Upravljanje s konflikti in napetostmi.

Stili soočanja z medosebnimi konflikti (izogibalni, prilagoditveni, kompromisni, problemski).

Metoda zrcaljenja v konfliktu.

Koraki razreševanja konflikta: pravočasno prepoznavanje konfliktne situacije, prepoznavanje preplavljenosti z lastnimi občutki, drugi ljudje kot grožnja, odstranjevanje negativnih dialogov, priznavanje/prepoznavanje lastnih dejanj, prevzemanje odgovornosti, kateri moji čustveni in vedenjski vzorci so odgovorni za moj način odzivanja v konfliktu?

Prepoznavanje in izražanje lastnih občutkov v nastali situaciji, sprejemanje občutkov druge osebe, izražanje/deljenje najglobljih ranljivih občutkov.

Študijska skupina nadaljuje in hkrati občasno obnavlja teme s področja upravljanja z odnosi. Gre za izrazito izkustveno učenje, zato kot mentor uvajam praktične primere, ko udeleženci poskušajo konkretne situacije pred skupino predstaviti in hkrati tudi razreševati.

Študijska skupina (tematizacija predavanj) se prvenstveno usmerja v pojasnjevanje napetosti in konfliktov v odnosih. Osredinimo se na neustrezna prepričanja o odnosih (odnosi se preprosto zgodijo, dobri odnosi so brez konfliktov), predstavimo vrste konfliktov in razloge za konflikte. Izpostavimo tipe neustreznega soočanja s konflikti (pritoževanje, izpostavljanje šibkih točk, obrambno vedenje, umikanje iz dialoga), prvenstveno pa tematiziramo tehnike konstruktivnega izražanja nezadovoljstva (jasno izpostavljanje problema).

CILJI

- Razumevanje tipologije odnosov.
- Seznanjanje z dinamiko odnosov.
- Razumevanje virov napetosti in konfliktov v odnosih.
- Čustveno komuniciranje in komuniciranje čustev.
- Razvijanje čustvene pismenosti, prepoznavanje čustev, uravnavanje čustev.
- Razvijanje asertivnosti, empatije in osebnostna rast.
- Postavljanje in redefiniranje meja v medsebojnih odnosih.
- Pridobiti znanje za boljšo kakovost življenja in medosebnih odnosov.

Udeleženci se bodo seznanili z različnimi tipi odnosnega komuniciranja, razvili bodo kritično zavest o komunikaciji kot zahtevnem procesu, ki se odvija med sogovorci, razvili bodo refleksijo o lastnem načinu komuniciranja. V programu predstavimo vidike vsakdanjega komuniciranja in tipične komunikacijske situacije. Spoznavamo, da 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.

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 na 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

- Bernstein, Albert J. (2015). Čustveni vampirji. Kako se zaščititi pred ljudmi, ki vas povsem izpijejo. Založba Chiara Ljubljana.
- Drozg, Monika (2020). Kako funkcionalno razrešiti konflikt v partnerski zvezi?
<https://www.revijazamojezdravje.si/kako-funkcionalno-razresiti-konflikt-v-partnerski-zvezi>
- Epiktet (2009). Umetnost življenja. Klasični priročnik o kreposti, sreči in učinkovitosti. Eno Nova Gorica.
- Glover, Robert (2001). No More Mr. Nice Guy. Barnes Noble Digital. (Nič več prijazen fant: Založba Chiara).
- Goleman, Daniel (1997). Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ. Mladinska knjiga: Ljubljana.
- Iršič, Marko (2018). Uvod v razreševanje konfliktov v medosebnih odnosih. 1. elektronska izdaja. Zavod Rakmo. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://markoirsic.si/wp-content/uploads/2020/08/Uvod-v-resevanje-konfliktov-v-medosebnih-odnosih.pdf>
- Iršič, Marko (2023). Umetnost obvladovanja konfliktov. Zavod Rakmo: Ljubljana.
- Milivojević, Zoran (2010). Krivda: čustveno opismenjevanje. Viva, dostopno na:
<https://viva.bhc.si/nasveti/custveno-opismenjevanje-jeza-nase-in-krivda/a/8997422>
- Milivojević, Zoran (2018). Formule ljubezni. Mladinska knjiga: Ljubljana.
- Praprotnik, Tadej (2025). Skupaj premagajva konflikt in ne obratno. Učno gradivo za spremljanje krajšega izobraževanja oziroma usposabljanja. Samozaložba: Univerza na Primorskem.
- Wood Robert, Harry Tolley (2004). Ocenite svojo čustveno inteligenco. Lisac&Lisac: Ljubljana.