



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, 9.00 do 10.30 CDI Univerzum, Grošljeva 4, predavalnica 4
Prvo srečanje:	torek, 6. oktober 2026, ob 9. uri
Mesečni prispevek:	25,00 €

OKVIRNA VSEBINA

Upravljanje s konflikti:

- Kaj so konflikti in kako jih razrešujemo?
- Zakaj so konflikti koristni?
- Neustrezna prepričanja o konfliktih.
- Temeljna napaka pripisovanja.
- Kaj je začetna točka konflikta?
- Tipi odzivanja na konflikt.
- Skupaj proti konfliktu, ne eden proti drugemu (zaveznitvo).
- Vrste odzivov na konflikt / Stili odzivov glede na osebni interes in odnos.
- Prevladujoči stili odzivanja na konflikte kot odraz predstave o svetu in podobe o sebi.
- Disfunkcionalne strategije soočanja s konflikti.
- Štirje temeljni principi za hitrejše in lažje približevanje rešitvi »win-win«.
- Prevzemanje odgovornosti za svoje potrebe in želje: jasno izražanje.
- Spreminjanje konflikta v problem.
- Akcijsko in strateško obvladovanje konfliktov.
- Primer konflikta in koraki razreševanja konflikta.
- Prepoznavanje 4 različnih ciljev v konfliktu (tematski, odnosni, identitetni, procesni cilj).
- Koliko moči zares potrebujemo za reševanje konflikta.

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.

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.
- Postavljanje in redefiniranje meja v medsebojnih odnosih.
- Razvijanje empatije.
- Osebnostna rast.
- 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.
- 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.
- Iršič, Marko (2023). Umetnost obvladovanja konfliktov. Zavod Rakmo: Ljubljana.
- 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.
- Ule, Mirjana. 2009. Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV.
- Wood Robert, Harry Tolley (2004). Ocenite svojo čustveno inteligenco. Lisac & Lisac: Ljubljana.