



Kompanija "ORG.M."

Gandijeva 200/8 blok 44 Novi Beograd

*Psihološko edukativni centar - Akademija
Uspeha*

O.L.I.-PSIHODINAMSKI LIFE COACHING SISTEM EDUKACIJA ZA TRENERE ŽIVOTNIH VEŠTINA - "LIFE COACH" TRENERE

Program edukacije je akreditovan i usklađen sa standardima koji važe za edukaciju za psihološkog savetnika. Potpuno usklađen sa trening standardima i zahtevima Udruženja psiholoških savetnika Srbije i Evropske asocijacije za savetovanje.

Edukacija se odvija u 4 nivoa:

1. "Početni"(16 časova), 2. "Bazični"(80), 3) "Napredni" (160), 4) "Master"(200) i 400 sati superviziranog rada.

Edukativni rad se sastoji od predavanja, grupnih razmatranja kursnih tema, seminara, iskustvenih radionica, kao i praktičnih vežbi sa ulogama coacha, klijenta i posmatrača, kreiranja vlastitih coaching prezentacija, vođenja grupe i superviziranog rada sa klijentima. Edukacija se, uobičajeno, odvija jednom mesečno-dva dana vikendom-jedan dvodnevni modul. **Cena: 10 eura po času.**

Ko se može uključiti u edukaciju: mogu se uključiti kandidati iz različitih profesija i studenti. Delatnost life coachinga nije ograničena profesijom

Edukatori:

- **Nebojša Jovanović, autor programa, akreditovani psihološki savetnik i lifecoach**

- **Aleksandar Kontić-psihoanalitičar, član IPA (internacionalne psihoanalitičke asocijacije)**
- **Sandra Jovanović-O.L.I. Savetnik**
- **Renata Senić-R.E.B.T. Savetnik**
- **Lidija Marković Rosati-N.L.P. Master**
- **Mladen Kostić-Geštalt psihoterapeut i edukator**
- **Marina Banić-T.A. Psihoterapeut i edukator**
- **Drugi predavači specijalizovani u određenim oblastima coachinga**

❖ Šta je "coaching"?

Coaching je trening životnih veština, proces usavršavanja životnih veština i razvijanja potencijala osobe u bilo kojoj oblasti života. Namenjen je onima koji žele da napreduju, da još više razviju sopstvene potencijale i povećaju efikasnost. Coaching je trening za povećanje sposobnosti za ljubav i rad.

Treniranje životnih veština se može sprovoditi u svim bitnim oblastima života, i u svim uzrastima.

❖ Mogu se usavršavati:

socijalne veštine, veštine organizacije života, veštine rukovođenja, veštine vladanja stresom, veštine pregovaranja, prodaje, veštine uspostavljanja zadovoljavajućih odnosa, veštine prezentovanja sebe i svog rada, veštine koncentracije i postizanja poželjnih mentalno-emotivnih stanja, veštine samoregulacije, veštine kreiranja tima, rada u timu i rukovođenja timom, veštine razrešavanja konflikata, rešavanja problema, upravljanja vremenom, veštine postavljanja ciljeva i kreiranje akcionog plana, veštine motivisanja sebe i drugih...kreiranja efikasne životne strategije.

„Coaching“ je usmeren u potpunosti ka rastu i jačanju potencijala i snaga koje će istisnuti mesto neadekvatnih načina funkcionisanja.

❖ Coaching nije psihoterapija, ni psihološko savetovanje

-coaching nije usmeren na rešavanje dubljih problema u zastoju ličnosti-za to postoje brojni psihoterapijski i savetnički pristupi. Coaching tehnike i procedure imaju jasniju strukturu, edukativnog su karaktera i usmerene su na sticanje određenih životnih veština koje omogućuju efikasije funkcionisanje klijenta u ljubavi i radu i poboljšavaju njegov kvalitet života.

❖ Šta je psihodinamski coaching

-Psihodinamski coaching je vrsta coachinga koji je zasnovan na dubljem poznavanju psihodinamike, nesvesnih procesa, interakcije i dinamike različitih snaga u okviru ličnosti, nesvesnih ili preosvesnih interakcija između ljudi, u okviru grupe, između grupa...Psihodinamski coaching omogućava coachu da radi i ispod površine, ispod nivoa pojavnog. Većinom se coaching tehnike zasnivaju na takozvanim "soft skills" veštinama (kao što su npr. Menadžment vremena, postavljanje ciljeva...), veštinama koje podrazumevaju da je dovoljno pokazati osobi kako se nešto radi, i podrazumevaju da nema unutrašnjih, nesvesnih otpora sprovođenju toga u životu. Nerazumevanje nesvesnih otpora promenama čini mnoge "self help" metode i coaching procedure neefikasnim. Psihodinamski coaching osposobljava coacha za prepoznavanje i rad sa nesvesnim opstrukcijama, otporima promenama, u radu sa individuama, grupama, organizacijama.

❖ **Trening program koji se odvija u našem centru ima svoje specifičnosti :**

- Edukacija iz O.L.I. Psihodinamskog Coaching Sistema je **zasnovana na dubinskom poznavanju ljudske prirode, teorijski i istraživački zasnovana.**
- **Precizan je i koristi razrađene protokole samousavršavanja koji se zasnivaju na O.L.I. metodu.)Akreditovanom od strane U.P.S.S.)**
- Ima izraženu psihodinamsku orijentaciju (pored bihevioralnih metoda koje koristimo). Naš **model je integrativni. Koristi saznanja i metode različitih pravaca**-psihoanalize, transakcione analize, REBTa, N.L.P. ja, geštalt psihologije, bioenergetike...Što omogućava rad sa nesvesnim otporima promenama kod klijenata. Pristup nije ograničen na jedan pravac.
- **U treningu se koristi najsavremenija elektronska oprema** za biofidbek i neurofidbek trening koja omogućava kandidatima da brzo uče veštine samoregulacije i postizanja

poželjnih mentalno emotivnih stanja, kao i to da su **rezultati treninga vidljivi, precizno merljivi** instrumentima što omogućava jasno praćenje napretka u treningu.

- **Široko je primenjiv na sve važne oblasti života** i na veliki raspon uzrasta, obrazovnog nivoa, profesija...
- **Edukatori su visoko obučeni profesionalci** iz oblasti psihoterapije, psihološkog savetovanja i coachinga, sa velikim iskustvom u radu sa ljudima i podsticanju procesa promene. Većinu modula prati posebno tematsko predavanje (u programu: "PDT") specijalizovanog stručnjaka iz oblasti psihodinamske psihologije
- **Edukacija se odvija po standardima EAC**

PROGRAM EDUKACIJE ZA OLI LIFE COACH- TRENERA ŽIVOTNIH VEŠTINA

1. Nivo - "O.L.I. Lifecoach-početni nivo"

(traje 16 časova od 45 min.-dva dana). Odvija se u dva modula: 1)Coaching i "Principi uspeha" i 2) Principi O.L.I. metoda u coachingu. Cilj ovog modula je upoznavanje sa coachingom i O.L.I. metodom

-Modul 1 "Principi uspeha" - teme koje se obrađuju:

► **Šta je coaching.** Oblasti primene. Zašto ljudi postaju coacheri. Kako funkcioniše coaching. Ključni elementi coachinga. Izazovi sa kojima se suočava coach i kako ih prevazilazi. Odnos klijenta i coacha. Karakteristike dobrog coacha. Elementi dobre coaching seanse. Veštine, znanja i osobine neophodne za dobrog coacha. Specifičnosti psihodinamskog coachinga.

► **Anatomija neuspeha** - Moto predmeta: «Upoznaj protivnika da bi ga pobedio» Predmet obrađuje najčešće razloge neuspeha, osobine, ponašanja, osećanja, načine tumačenja stvarnosti, pogrešna uverenja o sebi, drugima, načinu funkcionisanja života...Cilj ovog predmeta je da pruži korisnicima znanja koja su potrebna da prepoznaju «igrače» (svoje osobine) tima neuspeha koji igraju u njima samima i da razviju strategije za pobeđivanje ovih nedostataka i sprečavanje samoopstrukcija.

► **Anatomija uspeha** – Moto predmeta: «Upoznaj svoje kapacitete da bi ih bolje koristio». Predmet obrađuje najčešće razloge uspeha. Analize uspešnih pojednaca u različitim oblastima govore u tome da postoje izvesne karakteristike koje svi oni nose u sebi. Polaznici ovog predmeta stiču znanja o tim osobinama, načinima njihove primene, osnovnim principima i životnim zakonima koji se moraju poznavati i primenjivati da bi se postigao uspeh u bilo kojoj oblasti života.

► **Opšta psihofiziologija uspeha.** Predmet obrađuje neophodna znanja vezana za odnos uma i tela potrebna onima koji žele da ovladaju veštinama samoregulacije. Veštine samoregulacije su neophodan element uspeha. Uspeh postizemo svojim umom i svojim telom, to je naše «vozilo» kojim ćemo stići do cilja. Ako ne upravljamo «vozilom», život će nas «vozati» i samo nas «luda sreća» može dovesti čitave do cilja. Ovaj predmet pruža neophodna znanja o reakciji na stres, mogućnostima vladanja reakcijom na stres, mehanizmima kontrole nad vlastitim fiziološkim reakcijama, moždanim talasima, emocijama i mentalnim stanjima.

► **Opšta metodologija i strategija uspeha.** Moto predmeta: «Ko zna, zna. Princip je isti-sve su ostalo nijanse.» Predmet obrađuje opšte principe i metode koje se primenjuju kod pravljenja strategija uspeha i neophodne veštine za pravljenje životnih strategija i «akcionih planova». Obaraduje veštine definisanja ciljeva, definisanja resursa i prepreka, raščlanjivanja ciljeva na faze, faza na operacionalne zadatke, veštine menadžmenta vremena, formiranja akcionog plana, praćenja rezultata...Poznavanje opšte metodologije i strategije uspeha neophodno je da bi se mogle formirati strategije za posebne oblasti života i posebne aktivnosti u kojima želimo uspeh. «Princip je isti, sve su ostalo nijanse». Bez poznavanja opštih principa nijanse postaju zbrka.

- PDT : Čovek između želje i stvarnosti

Modul 2 “Principi O.L.I. metoda”-teme koje se obrađuju:

►-Psihološki “antivirus” program--O.L.I. -Otklanjanje Lažnih Informacija. Otkrivanje Lične Istine. Govorimo o tome na koji način se u O.L.I. metodu otkrivaju "bagovi" ili "virusi" koji ometaju optimalno funkcionisanje blokiranjem naših sposobnosti.Zadatak svakog čoveka je da otkrije kako funkcioniše život da bi bio kompetentniji da se u životu snalazi. Od rođenja nas uče tome kako funkcioniše život, ali u tom procesu primamo i mnogo lažnih informacija koje usvajamo i orijentišemo se prema njima. Primamo lažne informacije o tome kakvi smo mi, kako funkcionišu međuljudski odnosi, kako možemo uspeti u zadovoljavanju naših bazičnih psiholoških potreba, šta se može očekivati od života...Informacije primamo od osoba koje i same imaju puno neistinitih informacija u svom sistemu uverenja. Svaka lažna informacija vezana za neki bitan aspekt života koja je usvojena kao uverenje vodi do neuspeha u toj oblasti života. Lažna informacija je kao kompjuterski «bug» ili virus koji uništava «fajl» u kojem se nalazi. Virusi su skloni razmnožavanju, širenju. Lažne informacije su sklone da se generalizuju, uopštavaju. Stručnjaci za kompjutere razvili su programe čiji je cilj da otkriju «viruse» i eliminišu ih. O.L.I. metod je psihološki program koji ima sličnu ulogu u sistemu zvanom psiha.

►-**Zakoni psihodinamike**-U radu sa ljudima neophodno je poznavanje bazičnih zakona funkcionisanja ličnosti. Poput zakona termodinamike u fizici, u O.L.I. metodu definisani su bazični zakoni psihodinamike: "zakon potiska", "zakon spojenih laži", "zakon spojenih sudova" (koje ćemo razjasniti) i na kojima se zasniva "psihološka metematika"-metod za razumevanje sistema odlučivanja kod čoveka.

►-**Koncept razvojnih zadataka.** -Pristup klijentu preko sposobnosti (capability approach). Bazične ljudske sposobnosti. Pristup preko sposobnosti se bazira upravo na detektovanju toga(osposobljavanju klijenta da sam detektuje) koje razvojne sposobnosti kod osobe nisu dovoljno razvijene ili su inhibirane, i da se pokrenu određene aktivnosti za razvijanje tih sposobnosti. O.L.I. daje preciznu strukturu bazičnih ljudskih sposobnosti, njihove razvojne faze i moguće devijacije, kao i metoda i mogućnosti za njihovo deblokiranje i razvoj. Govorimo o sposobnostima kao što su: racionalno mišljenje pod afektima, celovito opažanje realnosti, stabilnost emocija, tolerancija na frustraciju, tolerancija na ambivalenciju, volja, inicijativa...O sposobnostima koje sačinjavaju generalne sposobnosti osobe za ljubav i rad.

►-**”Emotivno računovodstvo”** i **“Cenovnik životnih odluka”**. -**”Psihološka matematika”**. Kako se pravi cenovnik životnih izbora. Svako računovodstvo zasniva se na nekim propisima-zakonima, na matematici i statistici. Cilj računovodstvenih procedura je da se dobije pregled stanja-«bilans stanja», «bilans uspeha», periodični ili završni račun, da se obračunaju porezi i doprinosi. Sve to važi i za emotivno računovodstvo. I u emotivnom životu je bitno da napravimo bilans stanja i bilans uspeha, da shvatimo dokle nas je doveo naš emotivni život, naša ponašanja, izbori, odluke, uverenja. Da uočimo kuda nas dalje vodi način života koji vodimo. Da li emotivno siromašimo ili se bogatimo. Kakve danke, namete, «poreze» plaćamo svom načinu življenja. Sve što radimo nešto košta. Da li smo svesni cene koju plaćamo, ili dozvoljavamo sebi

da se iznenadimo i odjednom uvidimo da smo «švorc». Kao što «knjigovodstvo» ili «računovodstvo» u poslu ima neke određene procedure dolaženja do određenih preseka i stanja, na osnovu kojih se planira dalja organizacija posla i investicije, tako i emotivno računovodstvo ima svoje procedure. Neke od procedure su slične onima koje se koriste u poslovnom računovodstvu, ali su prilagođene za oblast emocija. Svi mi već imamo nekakvu svoju **psihološku matematiku** i emotivno računovodstvo koje određuje naše ponašanje. Ne bismo se ni pomerili da nešto u nama ne preračuna rizik gubitka i dobitka i kaže nam «kreni». Ono što se u biznisu naziva «risk management» ili menadžment rizika odvija se u nama svakog trenutka našeg postojanja. Naš softver to radi neverovatnom brzinom, nesvesno, uhodanim formulama, navikama, metaobrascima. Problem nastaje kada u softveru imamo bag-virus, pogrešnu formulu koja iskrivljuje dobijene informacije i daje pogrešan rezultat. Onda nam je potreban antivirus program da detektujemo i otklonimo pogrešnu formulu. Metodi emotivnog računovodstva su usmereni upravo na otkrivanje tih nesvesnih pogrešnih formula za preračunavanje gubitka i dobitka i menadžment rizika. Ako želimo da radimo sa ljudima, potrebno je da poznajemo njihovu unutrašnju, psihološku matematiku, emotivno računovodstvo...da bismo razumeli njihovu motivaciju, ono što ih pokreće i koči, i način na koji odlučuju. Kad uđemo u radnju, normalno je da pogledamo cene ako hoćemo nešto da kupimo. U «radnji» zvanoj «život» cenovnik nije okačen. Uglavnom se dešava tako da mi prvo posegnemo za nekim «proizvodom» života, a tek naknadno saznamo koliko to košta. U procesu O.L.I. couchinga učimo klijenta da što preciznije i jasnije izvede svoj cenovnik životnih izbora kako bi mu to pomoglo da napravi bolje emotivno računovodstvo i bolju životnu strategiju.

► **O.L.I. Aktivacioni protokoli i protokoli za kreiranje efikasnih životnih strategija.** O.L.I. protokoli su "vodiči"-pisani protokoli kojima se klijenti pitanjima, sugestijama i objašnjenjima vode kroz proces samoaktiviranja i kreiranja efikasnih životnih strategija.

- PDT Ekonomija psihičke energije

2. Nivo "O.L.I. Lifecoach bazični nivo"

(Traje 80 časova-10 dana). Odvija se u 5 modula usmerenih na savladavanje "soft skills" veština-jednostavnijih i površnijih coaching veština i tehnika

Modul 3-Kreiranje efikasne životne strategije. (dva dana)Teme koje se obrađuju:

► **Sistematska samoprocena. Definisane ciljeva.**

Ako čovek želi da pređe put od tačke A do tačke B, mora da zna gde su i tačka A i tačka B. Kako će preći to rastojanje ako ne zna gde je tačka A, tačka u kojoj se trenutno nalazi. Definisane tačke A znači to da ustanovite u čemu ste i koliko uspešni ili neuspešni i zašto ste

tu gde jeste, bez samoobmanjivanja. Polovina rešenja problema leži u njegovom definisanju. Potrebno je da napravite dijagnozu-presek stanja svog života. Kada vam bude jasno odakle krećete i gde želite da stignete, biće vam jasno i rastojanje koje treba da pređete, kao i to šta vas sve na tom putu čeka. Da se bacimo prvo na definisanje tačke A. Gde ste vi sada sa vašim uspehom? Zašto ste uspešni u onome u čemu ste uspešni, i zašto ste neuspešni u onome u čemu ste neuspešni. Šta ste vi činili (ili niste činili) što je dovelo do rezultata kakav imate. Pošto život nije jednodimenzionalan, ni uspeh u životu nije jednodimenzionalan. Postoje brojne kategorije života u kojima se može biti uspešan ili neuspešan, i vaša pozicija u svakoj od tih kategorija ne mora biti ista. Veliki je broj dimenzija u kojima je važno da čovek bude uspešan da bi bio zadovoljan svojim životom, ali se one mogu grupisati u neke šire kategorije radi boljeg pregleda. Te šire kategorije su:

Lična (odnos sa samim sobom, slika o sebi, samopoštovanje, razvoj ličnih osobina, znanje, obrazovanje, zdravlje, novac)

profesionalna (uspeh u profesiji, zadovoljstvo profesijom, kompetentnost, adekvatni prihodi od profesije.)

Društvena (veza sa ljubavnim partnerom, prijateljstva, nova poznanstva, Ljudi koje osećate kao svoju životnu podršku)

Porodična (odnos sa supružnikom, roditeljima, decom, braćom i sestrama, familijom)

Duhovna (Jasna vizija smisla ili misije koju imate u životu. Osećanje da živite ono što jeste, da živite svoje autentično Ja. Osećaj povezanosti sa nečim većim od vas. Vera u nešto, neku nad vrednost koja daje širi okvir vašeg života, nešto što je šire od vas samih. Bog, ako ste vernik, ili nešto drugo ako niste-vera u dobro, moralna načela, ljudsku prirodu...Viša sila ili viši princip u koji verujete.)

Dakle, pitanje je: Gde se sada nalazim(tačka A) i šta je to što istinski želim od života (tačka B-gde želim da stignem).

► **Pravljenje akcionog plana promene**- Šta treba da uradite da biste dobili ono što želite? Odgovor na ovo pitanje nije ni malo jednostavan. Potrebno je da znate mnogo toga da biste dobro odgovorili na ovo pitanje.

Nedovoljno precizan odgovor neće dati rezultate, a ono što ne daje rezultate je jalov posao. Nećemo da radimo jalove poslove. Zar ne? Dakle, za odgovor na ovo pitanje potrebno je da znate i odgovore na podpitanja koja se u njemu sadrže:

1. Šta konkretno treba da uradim? (spisak operativnih zadataka koje treba obaviti da bi se postigao cilj).

2. Kako to treba da uradim? (određivanje kvaliteta aktivnosti u skladu sa ciljem koji želim da postignem. Za koju ocenu se spremam?)
 3. Kakav treba da budem da bih dobro uradio ono što treba da uradim? (osobine koje treba da razvijem, posedujem i ispoljavam da bih na pravi način uradio ono što hoću da uradim)
 4. Kada to mogu da uradim (adekvatan menadžment vremena, adekvatno korišćenje vremenskih resursa.)
 5. Gde to mogu da uradim (lokacija adekvatnog prostora za obavljanje zadataka, mesta gde se to može najbolje uraditi.)
 6. Sa kim to mogu da uradim (identifikovanje «ljudskih resursa», porodica, familija, prijatelji, poznanici, «veze», ljudi koji mogu da pomognu, poslovni partneri, savetnici za određenu oblast, učitelji...)
 7. Šta imam od onoga što mi je potrebno za realizaciju? (identifikacija resursa-ličnih veština, znanja i osobina koje su dobre za ostvarivanje cilja, finansijska sredstva, oprema, radni prostor, vreme...)
 8. Šta nemam, a potrebno mi je (identifikacija ličnih nedostataka koje je potrebno ispraviti, drugih resursa koje je potrebno proširiti ili stvoriti-novac, prostor, vreme, pomoćnici...)
 9. Identifikacija prepreka koje mogu da me čekaju na putu (i definisanje načina na koji bi se mogle prevazići. Šta bi sve i ko bi sve mogao da vam «postavlja klipove pod točkove»)
 10. Kako da sebe ne opstruiram u tome? (Identifikacija svih igrača neuspeha u meni i pomna budnost da mi ne daju gol. Identifikacija i odstranjivanje negativnih ograničavajućih uverenja o sebi i ljudima. Disciplina, istrajnost, budna pažnja)
- PDT: Nevidljivi saboteri

Modul 4-Kreiranje životne strategije-“druga ruka” (2 dana). Teme:

► **Razrada i doterivanje ciljeva i planova. Borba sa „unutrašnjim neprijateljima“.** Svaki čovek je najveći ekspert na svet za jednu stvar-da bude ono što već jeste, da živi onako kako je živeo u proteklom periodu svog života. Ako smo u nekoj oblasti života uspešni, onda smo eksperti za ono u čemu uspevamo. Ako smo, pak, neuspešni, onda smo eksperti za to kako da budemo neuspešni. Svako ko stalno postiže neki rezultat (dobar ili loš) ekspert je za postizanje baš tog rezultata. Da bismo bili eksperti, potrebne su nam veštine. Za to dase bude dobar u neuspehu takođe su potrebne određene veštine. Mi ih nazivamo kontraveštinama. Da bismo usvojili nove veštine, potrebno je da napustimo stare-kontraveštine. Međutim, da bi to bilo moguće, moramo ih prvo uvideti, precizno registrovati kojim kontraveštinama uspevamo da ne

uspemo. Na ovom modulu upoznaćemo se sa tipičnim kontraveštinama neuspeha: kradljivcima vremena, veštinama dezorganizacije, veštinama odugovlačenja, neodlučivanja, odžavanja ambivalencije, veštinama prebacivanja odgovornosti na druge, samoobmanjivanja...Naravno, pozabavićemo se i pozitivnim veštinama za prevazilaženje ovih samoopstrukcija.

► **Odgovornost**, odluke, ugovor sa samim sobom-kako pretočiti akcioni plan u pošten ugovor sa samim sobom, ugovor koji nećemo prekršiti.

► **Veštine rešavanja problema.** Otklanjanje iracionalnih uverenja. Kako izaći na kraj sa strahom, stidom, krivicom.

► **Trening otpornosti na frustracije:** Trening otpornosti na frustracije uči načinima za uspostavljanje i odražavanje balansiranog načina života, ponašanja i osećanja u ekstremnim, ili po nas nepoželjnim i iritantnim situacijama. Sastoji se iz teorijskog i praktičnog dela. Teorijski deo se sastoji od učenja šta su frustracije, koje vrste frustracija postoje i kako na nas deluju, kojim stavovima, mišljenjima i ponašanjima pomažemo frustracijama da rastu. Koja je razlika u stilovima mišljenja i ponašanja frustriranih i nefrustriranih ljudi. Praktični deo se sastoji od učenja i vežbanja načina i tehnika za suzbijanje i kontrolu stanja frustriranosti, učenja strategija samopomoći i novog nefrustriranog pogleda na svet, kao i učenje načina na koji se upada u začarani krug frustriranosti i kako iz njega izaći.

Trening podrazumeva vežbe, praktično sprovođenje tehnika u grupi i parovima, u okviru trajanja treninga. Vežbe se sprovode i u realnim situacijama, sa akcentom na domaćim zadacima, koji će naknadno biti analizirani i evaluirani od strane trenera u ostalih učesnika treninga, radi dobijanja što obuhvatnijeg feedbacka i što potpunijeg usvajanja tehnika.

► **Tehnike rada sa iracionalnim uverenjima**, prokrastinacijama (odugovlačenjima), tehnike motivisanja i samomotivisanja.

► **Trening prevazilaženja prokrastinacije:** Prokrastinacija je odlaganje obaveza i zadataka u ličnom i profesionalnom životu. Trening je fokusiran na učenje mehanizama za obavljanje obaveza i završavanje zadataka na vreme. Polaznici se upoznaju sa načinima mišljenja i delanja koji potpomažu odlažuće ponašnja, kao i vrstama misaonih stilova koji stvaraju prokrastinaciju. Trening nudi veštine prepoznavanja ličnog načina odlaganja obaveza i zadataka i prevazilaženja pasivnog stila, kao i usvajanja novog, aktivnog i vremenski planirog pristupa obavezama. Uče se veštine nošenja sa krivicom i šabloniranim ponašanjem ljudi koji prokrastiniraju, kao i koje sve komplikacije prokrastinacija donosi, i kako da ih prevaziđemo. Vežba se sposobnost planiranja i istraživanja, postavljanja i utvrđivanja ličnih prioriteta, mobilizacija volje za promenu i odražavanje motivacije i volje da se pozitivna promena učvrsti i postane sastavni deo nošenja sa zadacima i obavezama.

Program odlaganja obaveza se odnosi na obaveze u ličnoj (emotivnoj) i profesionalnoj (poslovnoj) sferi, kao i odlaganje onih zadataka koje bismo želeli da ispunimo, ali nikako

nemamo motivacije za to, poput odlaska u teretanu, bavljenja sportom, plesom, nekim hobijem, držanje dijete, otklanjanje stresa, učenja novih stvari koje bi nam poboljšale život.

Trening prokrastinacije je vežba za otklanjanje negativnih navika i usvajanje adekvatnog načina donošenja odluka i preuzimanje rizika i odgovornosti za promenu nabolje.

Trening je sastavljen od individualnih i grupnih vežbi, domaćih zadataka, evaluacije uspeha i fidbeka od strane trenera i grupe.

- **PDT: O stresu koji slomi, i stresu koji jača**

Modul 5-Veštine komunikacije I deo. 2 dana

► **Zašto su veštine komunikacije tako važne?** Veštine komunikacije u najvećoj meri utiču na našu uspešnost u svim važnim oblastima života. Čovek je u neprekidnoj komunikaciji sa drugim ljudima. Vi komunicirate rečima, tonom glasa, i svojim telom-držanjem tela, gestovima izrazima lica, načinom odevanja...Ne možete da izbegnete komunikaciju. Komunicirate i kada to ne želite, i kada toga niste svesni. Ljudima koji prolaze pored vas dok šetate ulicom vi prenosite neke poruke i samim tim i komunicirate, iako ne želite da im prenesete bilo kakvu poruku. Sama vaša pojava, izgled, način hodanja...prenosi neke poruke drugima i samim tim vas uvodi u komunikaciju. Neke poruke prenosite čak i kada ništa ne kažete i kada mirujete. Ljudi reaguju na vaše poruke, iako niste ni svesni da im poruke šaljete. Možda vas iznenađuju neke reakcije ljudi na vas. Ako već neprekidno komuniciramo, zar nije bolje i efikasnije da postanemo svesni svojih načina komunikacije i ovladamo veštinama koje će dovesti do toga da ljudi reaguju na nas onako kako želimo. To je posebno važno ako želimo da neka komunikacija bude uspešna. Na ovom seminaru dobićete neka od presudnih znanja o veštinama komunikacije kao i metode koji vam mogu pomoći da komunicirate efektivno-sa individuama ili grupama u usmenoj ili pisanoj komunikaciji.

► **Razumevanje cilja komunikacije:** Svako ljudsko ponašanje motivisano je određenim ciljem. Iza svakog ponašanja stoji neki motiv, neka potreba ka čijem zadovoljenju je to ponašanje usmereno. Čovek nikada ništa ne radi ako od toga nema neku korist-ako ne zadovoljava neku svoju potrebu. Efikasnost komunikacije u velikoj meri može da zavisi od svesnosti cilja komunikacije. Od svesnosti motiva koji nas pokreće u komunikaciji kao i efekta ili uticaja koji želimo da postignemo. Često su naši stvarni ciljevi komunikacije nesvesni. Na svesnom nivou postavljamo jedan cilj (na primer: “želim da uspostavim dobar odnos, da se družimo...”), a na nesvesnom nivou imamo drugi cilj (na primer: “želim da dominiram, da pokam svoju nadmoć”). Nesvesni cilj će u velikoj meri uticati na našu komunikaciju, posebno na onaj njen važniji aspekt-na neverbalnu komunikaciju, i dovesti do rezultata drugačijih od onih koje svesno želimo

da postignemo. Dakle, za početak dobre komunikacije nophodno je da budemo sveni svojih motiva za komunikaciju kako bismo odredili načine na koje ćemo adekvano preneti informacije-poruku koju želimo da pošaljemo. Ako nismo svesni cilja, ako imamo različite ciljeve (svesne i nesvesne) slaćemo i konfuzne, zbunjujuće poruke i u samom startu stvarati napetu i zbunjujuću komunikaciju. Ako smo načisto sa ciljem komunikacije, onda je svrha komunikacije da se poruka prenese jasno i nedvosmisleno kako bismo postigli željeni efekat ili uticaj. Komunikacija je usmerena ka nekom uticaju koji, svesno ili nesvesno, želimo da imamo na druge. Bilo da je to neformalni razgovor, podučavanje, pregovaranje ili ubeđivanje. Međutim, čak i kada nam je jasan cilj komunikacije može da dođe do nesporazuma u komunikaciji. Komunikacija uključuje pošiljaoca i primaoca poruke-informacije. To je proces u kojem uvek može da dođe do “greške na vezama”, do pogrešnog tumačenja poruke od strane primaoca. Veštine komunikacije ih mogu otkloniti u velikoj meri. Komunikacija je uspešna samo onda kada i pošiljalac i primalac razumeju istu poruku kao rezultat komunikacije. Dakle, uspešno prenošenje poruka je osnova napredovanja. Da biste to mogli da radite uspešno potrebno je da budete u stanju da: -Prepoznate koje poruke šaljete. -Razumete kome ih šaljete i kako će biti opažene i primljene. -Razumete okolnosti i kontekst komunikacije (socijalni, kulturni kontekst...)

► **Veštine komunikacije-važnost otklanjanja barijera:** Problemi u komunikaciji mogu da iskrsnu u bilo kom stadijumu komunikacionog procesa i u bilo kom sastavnom delu komunikacionog procesa (sastavni delovi komunikacionog procesa su **pošiljalac, kodiranje, kanal komunikacije, dekodiranje, primalac, povratna informacija i kontekst**) i imaju potencijal da stvore nerazumevanje i konfuziju. Na ovom seminaru proći ćemo kroz sve sastavne delove komunikacionog procesa, proraditi moguće barijere i načine njihovog otklanjanja.

► **Pošiljalac u komunikacionom procesu: Izvor– pošiljalac-osoba** koja započinje komunikaciju i šalje poruku. Kao izvoru poruke potrebno je da vam bude jasno **zašto stupate u komunikaciju i šta želite da prenesete**. Takođe je bitno da se uverite da je informacija koju prenosite korisna i tačna. **Poruka:** Poruka je informacija koju želite da prenesete. Za dobru komunikaciju potrebno je da vam je kristalno jasno koju poruku želite da prenesete. Na ovom seminaru bavićemo se veštinama jasnog prenošenja poruka:

► **Jasan govor:-**metoda “jasnog govora”, korišćenja metafora, postavljanje dobro struktuiranih pitanja...

► **Pojam i upotreba psihološkog ugovora:** *Uži pregled teorija psihološkog ugovora i njegova šira primena u odnosima, komunikaciji i društvu.* Primena psihološkog ugovora u svakodnevnom poslovnom i privatnom životu u porastu je, i predstavlja sve važniji aspekt poslovne interakcije. Sam po sebi je u različitim oblicima primenjivan u nekoliko teorija, ali pored toga što je važan teorijski koncept, jednako je i praktično primenjiv i koristan. Naime, svakodnevno smo u odnosima u kojima jedni od drugih nešto očekujemo, i celog života stvaramo neku vrstu „ugovora“. Znati šta neko od nas očekuje i šta možemo da mu pružimo, umnogome pomaže kvalitetu odnosa i sprečava uludo trošenje vremena, energije i ličnih resursa. U kontekstu biznis setinga, psihološki ugovor na prvom mestu predstavlja odnos između poslodavca i zaposlenih, a

posebno se odnosi na zajednička očekivanja šta će biti pruženo, a šta dobijeno za uzvrat. Coaching obuhvata pojam psihološkog ugovora, njegovu primenu u biznis i svakodnevnim međuljudskim odnosima, razne modele ovog ugovora koji slikovito i konkretno prikazuju šta on predstavlja i kako se može primeniti, kao i moguće ishode njegove primene. Otvorenost u komunikaciji i „otvorene karte“ sami po sebi podrazumevaju neku vrstu dogovora. Ovim treningom cilj je postići svest o važnosti razumevanja potreba poslovnog partnera, prijatelja ili poznanika preko puta, i naših mogućnosti odgovaranja na iste, jer samim tim smanjujemo mogućnost nesporazuma i svih posledičnih problema koji mogu nastati. Koncept nudi širok spektar mogućnosti za posao i zaposlene, između ostalog i: menadžment individualne motivacije za rad, motivaciju i menadžment timskog rada, unapređivanje celokupne radne atmosfere na poslu, procenu i razumevanje vođstva, organizacione filozofije, poslovne komunikacije i mnoge druge.

► **Tehnike aktivnog slušanja:** Aktivno slušanje je vještina koja nam omogućuje da pažljivo slušamo to što se govori, ali i da prepoznamo ono što se ne kaže. Aktivno slušanje je istinsko razumevanje i prihvatanje poruke, situacije i osjećaja druge osobe. Ono je takođe i slanje poruke govorniku da smo ga razumeli, shvatili i da se sa njim empatišemo. Da li razumem o čemu ta osoba govori? Da li mene ta osoba razume? U kakvom kontekstu govori govornik? Kakvi osećaji prate to što hoće da kaže? Kakav je kontekst u kome se nalazi neka izjava? Traženje odgovora na ta i neka druga pitanja nam može pomoći da budemo bolji slušaoci. Na ovoj radionici radićemo na prepoznavanju takmičarskog ili borbenog slušanja (kada je slušalac više zainteresovan za promovisanje vlastitog načina mišljenja nego da sasluša šta mu sagovornik govori, kada slušalac naizgled sluša, dok zapravo za to vreme više vodi računa kako da formuliše ono što će sledeće reći), pasivnog slušanja (kada slušalac ne verifikuje ono što mu je rečeno), i aktivnog ili reflektivnog slušanja (kada je slušalac zaista zainteresovan za ono što kaže govornik, i aktivan je u verifikovanju onoga što čuje, u proveravanju i potvrđivanju da je dobro razumeo poruku.). Na ovoj radionici edukanti će uvežbavati i metod nedirektivnog savetovanja Karla Rodžersa-tehniku reflektovanja.

► **Neverbalna komunikacija:** Komunikacija se ne ostvaruje samo jednim kanalom. I kada su reči osnovni kanal komunikacije drugi kanali u većoj meri doprinose kvalitetu komunikacije od samih reči. Istraživanja pokazuju da prilikom prezentacije pred grupom ljudi 55% utiska je određeno govorom tela-držanjem, gestovima, pogledom, 38% intonacijom, i samo 7% sadržajem komunikacije. Jasno je da govor tela i intonacija mnogo doprinose utisku i značenju onoga što govorimo. Bitno je kako nešto kažemo, a ne samo o čemu se radi. Govorićemo o značaju neverbalne komunikacije u komunikacijskom procesu, govoru tela, statičkim znacima (položaj tela, udaljenost, telesni kontakt...), dinamičkim (izraz lica, kontak očima, pokreti...). Oblicima neverbalne komunikacije u različitim kontekstima.

► **Veštine prezentovanja-**Na ovoj radionici govorićemo o tome kako napraviti sopstvenu dobru prezentaciju, što je veština neophodna svakom dobrom coachu. Ujedno, to je deo završnog rada ove edukacije-kreiranja i prezentovanja sopstvene life coach radionice. Govorićemo o

pripremanju prezentacije(definisanoj svrhe i cilja prezentacije, ciljnoj grupi, struktuiranju materijala...) pripremanju sebe (željeni utisak na publiku, način prezentovanja...) , izvođenju prezentacije, kontaktu sa publikom...Svaki edukant će imati mogućnost da, u toku edukacije, prezentuje svoju prezentaciju pred grupom i dobije povratnu informaciju i superviziju.

➤ **PDT: nesvesna komunikacija**

Modul 6-Veštine komunikacije II deo, 2 dana

► **Kodiranje:** Kodiranje je proces pretvaranja informacije koju želite da prenesete u formu u kojoj se može preneti drugoj osobi, tako da ona može da je dekodira-razume. Uspešno kodiranje zavisi delom od vaše sposobnosti da jasno sročite informaciju, a dobrim delom i od vaše sposobnosti da predvidite i eliminišete uzroke konfuzije (na primer one povezane sa kulturom, ako prenosite informaciju osobama koje su iz drugog kulturnog miljea, ili sa obrazovanjem, ako prenosite poruku osobama drugačijeg obrazovanja od vašega.) Ako ne vodimo računa o tome kome prenosimo poruku sa kim komuniciramo, i ako ne prilagodimo kodiranje (davanje forme poruci) osobenostima primaoca , prijem poruke će se pretvoriti u nesporazum.**Dekodiranje:** Dekodiranje je proces primanja i razumevanja poruka. Dekodiranje je veština “otpakivanja” poruke, kao što je i kodiranje veština dobrog “pakovanja” poruke da bi stigla do primaoca. Vešti dekoderi će dešifrovati i skrivene poruke, “čitati između redova” Veštine dobrog dekodiranja zavise od brojnih faktora-izoštrenosti percepcije da se adekvatno opažaju neverbalni signali pošiljaoca, sposobnosti aktivnog slušanja i analiziranja sadržaja, strpljenja, motivisanosti da se primi poruka (da se uči), kvaliteta pažnje, obrazovanja, znanja, perceptivnih filtera primaoca koji ne iskrivljuju informacije, predrasuda, ograničavajućih uverenja. Cilj ove radionice je osposobljavanje kandidata u boljem kodiranju i dekodiranju poruka.

► **Asertivni trening:** Asertivni trening je trening veština za asertivno ponašanje, odnosno stav i komunikaciju koja omogućava da se odlučno, ali odmereno i sa uvažavanjem sagovornika, iskažu stavovi, emocije i uverenja. Asertivno ponašanje je problemu usmereno ponašanje. Trening asertivnosti je sačinjen iz edukacionog dela, koji za cilj ima učenje pojmova i stilova asertivnog i neasertivnih vidova ponašanja, sa akcentom razlikovanja mnoštva situacija u kojima čovek može da se nađe, kako bi uvek bio spreman da se sa njima suoči. Drugi deo treninga se sastoji iz vežbanja asertivnog stava, komunikacionog stila, učvršćivanja asertivnog sistema verovanja i jačanja spremnosti da, na različite situacije, odgovaramo spremno i odlučno. Edukacija: učenje pojmova asertivnog i različitih vrsta neasertivnih ponašanja, sa tendencijom pravljenja razlika među različitim vidovima ponašanja i komunikacije, i upravljanja njima, učenje i vežbanje prepoznavanje i otklanjanja neverbalnih komponenti neasertivnih vidova ponašanja, kao i razloga za asertivno ponašanje. Tipovi asertivnosti: bazična asertivnost, empatička (saosećajna) asertivnost, eskalirajuća (narastajuća) asertivnost, konfrontativna (sučeljavajuća) asertivnost, Ja asertivnost, Asertivnost i persuazija (ubeđivanje). Neasertivno ponašanje i razlozi iz kojih se ljudi ponašaju neasertivno, posledice neasertivnog ponašanja, tehnike za postizanje asertivnog ponašanja u situacijama sa neasertivnim sagovornicima, razlozi

iz kojih se ljudi ponašaju agresivno, posledice agresivnog ponašanja i učenje nošenja sa tuđom agresijom uz učvršćivanje vlastitog asertivnog stava. Tehnika «pokvarene ploče» i njene implikacije, razvijanje asertivnog sistema verovanja kao potpunog sistema koji će osigurati asertivnost kao životni stil. Učenje razrešavanja konflikata, nošenja sa pretnjama i tuđom pasivnošću. Trening: Trening podrazumeva vežbe koje se rade u parovima ili grupi, pod supervizijom trenera. Vežbe se sprovode u toku treninga, kao i u vidu domaćih zadataka, koji podrazumevaju izlaženje u realne situacije, praktikovanje novonaučenih stilova ponašanja i izveštavanje o novim iskustvima, potencijalnim teškoćama, novim saznanjima, kao i feedback i korekcije od strane grupe i trenera.

► **Komunikacija sa teškim ljudima i odupiranje manipulaciji:** Na ovoj radionici bavićemo se veštinama komunikacije u teškim situacijama, kada smo izloženi manipulaciji i komunikaciji sa osobama čiji je stil komunikacije usmeren ka kontroli sagovornika. Govorićemo o stilovima manipulativne komunikacije, taktikama manipulacije (očiglednim i suptilnim), taktikama pretvaranja agresivnosti i manipulacije u naizgled pozitivne osobine, iskorišćavanju slabosti i nesigurnosti, manipulacijama krivicom, stidom, sujetom, pozicijom žrtve, uslugama, zavodjenjem, optuživanjem, minimizacijom, nesvesnim manipulacijama...kao i o načinima da prepoznamo manipulaciju i da se odbranimo od takvih oblika komunikacije.

► **NLP/Neuro-Strategije i Veštine komunikacije:** teme: veštine pregovaranja/pitanja koja menjaju verovanja, uloga ubeđenja i slike o sebi u kreiranju ekonomske nezavisnosti, raport-pitanja-uverljivost-povezivanje, re-framing/pre-framing, rad na verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji, ostvarivanje i vođenje kontakta u željenom pravcu, značaj vršenja uticaja na sebe i na druge, značaj razumevanja i korišćenja govora tela...

Ovde ćemo se baviti veštinama komunikacije koje imaju za cilj win-win rezultat. Ukazaćemo na to kako jezik koji svakodnevno koristimo u mnogome ograničava naše iskustvo i naše viđenje sveta oko nas, što se preslikava i na našu svakodnevnu komunikaciju kako sa samima sobom tako i sa drugima, u porodici, na poslu, sa prijateljima. Edukanti će se upoznati sa Meta Model tehnikama postavljanja pitanja, kako bi usmerili razgovor/pregovaranje u željenom pravcu i došli do highest common denominator-a. Ova tehnika je naročito popularna kako u diplomatskim pregovaranjima, tako i u biznis sferama. Takođe će se obraditi tehnike govora tela, pokreti očiju i ostali faktori vezani za neverbalnu komunikaciju. Primenjivaće se i tzv. tehnika 'skrivenog rada' gde nije potrebno davati detaljan opis onoga što želimo da promenimo, već, zadržavajući sadržaj za sebe, radite na formi – vašem ličnom načinu 'pakovanja' tog 'problema'. U zavisnosti od oblasti koju želimo da usavršimo, radićemo sa slikama, zvucima, osećanjima, našom neverbalnom komunikacijom pri našem doživljavanju određenog sadržaja i razmatranju načina rešavanja našeg 'problema', odnosno, usavršavanja sposobnosti. Edukanti će se upoznati sa tehnikama vršenja uticaja kako na same sebe tako i na druge, time što će naučiti tehnike re-framinga i pre-framinga. Proučavaće se NLP obrasci koji uključuju tehnike postizanja dogovora u 'teškoj' situaciji. Edukanti će naučiti da ne postoje teški 'klijenti', veće nevesti 'terapeuti'. Ovaj obrazac se često primenjuje u poslovnom svetu. Fokus će biti na 'neodređenom' korišćenju

jezika, kako bi bio u harmoniji sa iskustvima, viđenjem sveta, sagovornika, i kako bi im omogućio pristup do nesvesnog dela – ovo spada u Miltonov model komunikacije i koristi obrasce hipnotičkog jezika.

► **Pregovaranje:** Na ovoj radionici govorićemo o pregovaranju kao veštini u svakodnevnom životu i poslovnoj komunikaciji. O fazama pregovaranja (priprema, otvaranje, davanje argumenata, istraživanje mogućih opcija, konkretizovanje prihvatljive opcije, dogovor, održivost dogovorenog ishoda), o vrstama pregovaranja (poziciono, interesno...), uslovima koji povećavaju uspešnost pregovaranja, umećima pregovarača...Šta je to "Win-Win" (dobitnik-dobitnik) pregovaranje i kako se sprovodi.

➤ **PDT: Prepoznavanje emocija u komunikaciji**

Modul 7-Veštine samoregulacije i vladanje stresom. Telo-um odnos (dva dana)

► **Stres menadžment i veštine samoregulacije:** Ako želite da pobedite neprijatelja zvanog stres, morate prvo da razumete šta je to stres, kako nastaje i kako funkcioniše, na kojim mehanizmima se zasniva. Kada govorimo o stresu obično se naglašavaju očigledni faktori koji utiču na pojačani stres kao što su brzina življenja, preopterećenost poslom i poslovnim rizicima i sl. Međutim, malo se govori o faktorima koji nisu tako očigledni, a istraživanja pokazuju da imaju veći uticaj na izazivanje stresa i zdravlje čoveka. Dr. Majkl Rozen je u knjizi Stvarne Godine (Real Age) objavio rezultate svojih istraživanja vezanih za stresogene faktore i njihov uticaj na skraćenje životnog veka čoveka. Prema tim istraživanjima svaka godina proživljena u uslovima visokog stresa skraćuje vaš očekivani životni vek za tri godine. Rezultati istraživanja govore o tome da ako istinska strast čoveka nema ventil, ako ne živi ono što voli, to ga košta dodatnih šest godina. Ako nam neko oduzima energiju stalnim sukobima i razmiricama, gubimo još osam godina. Najveći stres doživljavamo ako ne živimo svoju autentičnu ličnost, ako živimo sa nejasnim ciljevima, sa ciljevima koji nisu istinski naši, ako živimo kroz svoju fiktivnu-socijalnu ličnost. Ako saberemo godine koje možemo da izgubimo zbog stresa i življenja kroz fiktivnu ličnost, taj zbir može da iznosi 32 godine. Trideset dve godine su više od jedne trećine našeg očekivanog životnog veka, a možemo ih izgubiti ako smo odabrali da nastavimo da živimo u svom imaginarnom kavezu, umesto da otkrijemo i živimo u skladu sa svojom autentičnom ličnošću. Na ovom seminaru bavićemo se upoznavanjem stresa, psihofiziologijom stresa, metodama borbe protiv negativnog stresa.

► **Psihofiziologija stresa:** Negativni stres: Negativni stres je sve ono što izaziva alarmnu reakciju našeg organizma, reakciju "bori se-beži" i aktivaciju simpatičkog nervnog sistema. Stresni događaji izazivaju snažne emocije, koje su praćene određenim fizičkim, fiziološkim odgovorima. Mnoge od tih odgovora, fizioloških reakcija, kontroliše simpatički nervni sistem, mreža nervnog tkiva čija je funkcija da pripremi organizam za slučaj opasnosti, za borbu ili za beg. Taj tipični obrazac odgovora nastao je, verovatno, u ona davna vremena istorije ljudske

vrste kada je većina ljudi bivala suočena uglavnom sa fizičkim opasnostima. Iako su opasnosti sa kojima se današnji čovek suočava mnogo ređe fizičke, naše telo reaguje kao da jesu. Zenice nam se šire da bi propustile više svetla. Znoj izbija na površinu, smanjujući tako mogućnost povrede kože. Krvni sudovi bliži koži se skupljaju da bi smanjili moguće krvarenje izazvano povredom, dok se oni u mozgu i mišićima šire da povećaju dotok kiseonika. Gastrointestinalni trakt, uključujući stomak i creva, usporava svoje aktivnosti da bi smanjio količinu energije koja se troši na varenje. Srce kuca jače, a krvni pritisak skače. Normalno, kada se stresni događaj završi, ljudi se smire, posebno ako su mogli da urade nešto da izađu na kraj sa tom opasnošću. Da pobegnju od opasnosti, ili da se izbore sa njom. Ali, ako to nisu u stanju, dolazi do akumulacije stresnog odgovora i mogućeg oštećenja zdravlja. U okviru ove teme bavićemo se razumevanjem anksioznosti i njenih izvora, difuznom anksioznošću (u kojoj osoba nema jasnu predstavu o tome zbog čega je napeta) kao izvoru stresa.

► **Biofidbek i metode samoregulacije:** na ovoj radionici pokazaćemo kako deluje stres uz pomoć savremene psihofiziološke opreme. Biofidbek je proces učenja kontrole nad sopstvenim psihofiziološkim funkcijama preko povratne informacije koju dobijamo uz pomoć senzora koji snimaju naše fiziološke funkcije. Biofidbek nije lečenje, nije medicinska procedura, nije lek. On je pre jedan edukacioni proces učenja posebnih um-telo veština. Učenje da se prepoznaju fiziološki odgovori i da se menjaju nešto je slično kao učenje vožnje bicikla, tenisa, ili sviranja klavira. To zahteva vežbanje. Kroz vežbu, upoznajemo sopstvene psihofiziološke obrasce reagovanja na stres, i učimo da ih kontrolišemo, da ne bi oni kontrolisali nas. Na taj način se odvikavamo od loših navika, naviknutih reakcija, i učimo nove, bolje odgovore na život i teškoće koje on nosi. Učimo da se naštimujemo i uhvatimo ritam života. Zašto bi ljudi uopšte želeli i uložili trud da nauče da kontrolišu te nesvesne, fiziološke procese? Zato što na taj način mogu da poboljšaju svoje zdravlje bez upotrebe lekova, da se oslobode nekih psihosomatskih tegoba, i da poboljšaju sopstveno funkcionisanje i uspešnost u mnogim aktivnostima i oblastima života. Reč biofidbek znači povratna informacija o biološkim funkcijama. Učenje kontrole životnih funkcija na osnovu povratnih informacija. U tom procesu se koristi savremena tehnologija. Naše životne funkcije se snimaju sensorima, ti signali se prenose u kompjuter, poseban softver obrađuje signale, i nama na ekranu pokazuje promene koje se dešavaju u našim moždanim talasima, pritisku, provodljivosti kože, temperaturi, napetosti mišića, pulsu...i drugim funkcijama. Ako je neka od naših životnih funkcija na nezadovoljavajućem nivou, mi pokušavamo da je dovedemo do optimalnih vrednosti, a na monitoru vidimo da li u tome uspevamo.

► **Druga mera zaštite od stresa: Promena spoljašnjih faktora koji izazivaju stres, upravljanje vremenom, planiranje:** u ovom delu bavićemo se mogućnostima promene spoljašnjih faktora koji izazivaju stres-nedostatkom organizacije, gubljenjem vremena, nedostatkom jasnih prioriteta, problemima sa odlaganjem, nesposobnošću da se kaže “ne”, zatrpavanjem obavezama, tipičnim “kradljivcima vremena”, nesposobnošću delegiranja obaveza...i načinima kako da se izađe na kraj sa ovim faktorima stresa.

► **Treća mera zaštite od stresa: Promena percepcije:** Vaša stvarnost je proizvod vaše percepcije, načina na koji tumačite i doživljavate stvarnost. To je vaš odgovor, vaša moć izbora, vaša odgovornost. Stvarnost je neutralna, mi joj dajemo značenje i pridajemo značaj. Da li pridajete preveliki značaj nekim problemima? Da li ste okupirani negativnim mislima? Da li više pažnje obraćate na loše aspekte života nego na one dobre? Birajući ponašanje, birate i posledice. I misli su ponašanje. One imaju direktan efekat na telo, što ćemo vam (uz pomoć biofeedback opreme) i pokazati na ovoj radionici. Birajući misli, birate i fiziologiju. Birajući način percepcije, birate i fiziologiju. Radićemo na otkrivanju iracionalnih uverenja koja podstiču stresne reakcije, brigama kao disfunkcionalnom pokušaju rešavanja problema, toleranciji na neizvesnost. ABC model REBT (Racionalno Emocionalno Bihevioralna Terapija)-kao model samoregulacije i rada sa iracionalnim uverenjima. Govorićemo i o nekoliko istaknutih teorijskih modela self menadžmenta unutar kognitivno - bihevioralnog pristupa: strategija samo - efikasnosti (Bandura, 1977, 1997), strategija samo - instrukcija (Meichenbaum, 1993), strategija samo - kontrole (Kanfer, 1970), strategija prevladavanja stresa (Lazarus, 1974), strategija kognitivnog plana (Klinger, 1982) i strategija zasnovana na modelu procesovanja informacija (Carver & Scheirer, 1982).

► **Telo-um odnos:** na ovoj radionici bavićemo se osnovnim principima telesnih psihoterapija (vegetoterapija Vilhelma Rajha, bioenergetika Aleksandera Lovena, radix Čarlsa Kelija) i primenom ovih saznanja u coachingu. Govorićemo o psihofizičkom paralelizmu-funkcionalnom identitetu uma i tela (svaka promena mišljenja i osećanja izaziva odgovarajuću (funkcionalnu, fiziološku) promenu u telu), o hroničnim mišićnim tenzijama koje nastaju kao posledica nesvesne kontrole (potiskivanja) emocija, mišićnom "oklopu", posledicama "oklopljavanja" na sposobnost za doživljavanje zadovoljstva, potrebi za moći-nasuprot potrebi za zadovoljstvom. Posebam naglasak ove radionice je korišćenje ovih saznanja u učenju kreativnog odnosa prema životu i zadovoljstvu. Govorićemo o koracima ka pozitivnoj kreativnosti: 1. Identifikaciji čoveka sa svojim telom, 2. Prihvatanju principa zadovoljstva kao pokretača svih naših aktivnosti.3. Prihvatanju sopstvenih osećanja, 4. Jedinstvu mišljenja i osećanja i 5. Skromnosti – prihvatanju naše relativne bespomoćnosti u univerzumu. Na radionici će kandidati proći kroz "bioenergetski razred"-vežbe koje se u telesnim psihoterapijama koriste za povećavanje samosvesnosti, samoekspresije i samoposedovanja. To se postiže kroz: I. Povećanje vibratnog stanja organizma, II. Uzemljivanje osobe (doživljaj čvršćeg kontakta sa stvarnošću, "čvrsto stajanje na svojim nogama"), III. Produblivanje disanja, IV. Izoštavanje samosvesnosti, V. Pojačavanje samoekspresije.

► **PDT: Nivoi značenja stresa**

Nivo 3-”OLI -Psihodinamski Lifecoach -napredni nivo”

160 časova (20 dana) Odvija se u 10 modula. Ovaj nivo edukacije je usmeren na sticanje “hard skills” coaching veština-veština dublje spoznaje sebe i drugoga, razumevanje nesvesnog, otpora promenama, “sekundarne dobiti”, regresije u razvoju, odbrambenih mehanizama, karaktera...Na ovom nivou edukanti će se upoznati sa osnovnim postavkama vodećih psihoterapijskih pravaca i mogućnostima primene u (individualnom, grupnom i korporativnom) coachingu (Psihoanaliza, Transakciona Analiza, Geštalt, N.L.P. (neurolingvističko programiranje), R.E.B.T. (racionalno emocionalno bihejvioralna terapija), “fokusiranje”(Eugena Gendlina)...

Modul 8-Veštine samospoznaje i osnove psihodinamike -iskustveni rad (dva dana)

►”Autentična ličnost”-O.L.I. Protokol usmeren ka samospoznaji, ka otkrivanju autentičnog selfa osobe, razlikovanju autentičnog i fiktivnog (socijalnog) u ličnosti, planiranju i sprovođenju željenih promena. Na ovom seminaru pokazaćemo vam kako se to može uraditi najbrže i najefikasnije. Da biste došli do svog pravog Ja potrebno je da prepoznate šta je vaše fiktivno-socijalno Ja, i šta je dovelo do toga da ga usvojite. Ličnost koja sada upravlja vašim životom nije se dogodila slučajno. Ona je rezultat: -Određenih ključnih događaja koje ste preživeli-vaših spoljašnjih faktora i -Reakcija i tumačenja koje su se događali u vama-vaših unutrašnjih faktora. Pomoći ćemo vam da prepoznate koji su bili ti: -Odsudni trenici koji su uticali na formiranje vašeg socijalnog ja, -Odlučujući izbori koje ste napravili a koji su vas doveli tu gde jeste, - Centralni ljudi koji su vas formirali u pozitivnom ili negativnom smislu. To će vam pomoći da shvatite kako i zašto ste postali to što jeste, i pružiti vam mogućnost da razdvojite ono što je vaše od onog što je tuđe, ono što je dobro za vas, od onog što je loše. Pomoći će vam pronađete pogrešne informacije o sebi, drugima i svetu koje su izvor vašeg pogrešne slike o sebi. Spoznaje koje možete dobiti o sebi mogu vam omogućiti da napravite bolje izbore u budućnosti. Mogu vam dati mogućnost izbora da vaša prošlost ne upravlja više vašom budućnošću. To je ono što, kad obavite na sebi, možete ponuditi i svojim klijentima kao coachevi. Seminar je praktično-iskustveni. Edukanti prolaze kroz protokole i prave “poprečni presek” sopstvene ličnosti. Sadržaj radionice: test autentičnosti, test podudarnosti idealnog i realnog ja, analiza spoljašnjih faktora formiranja vaše ličnosti (odsudni trenuci, odlučujući izbori, ventralni ljudi), analiza unutrašnjih faktora formiranja vaše ličnosti (centar kontrole, unutrašnji dijalog, identifikovanje sopstvenih “etiketa”, “traka”, “životnih scenarija”, “filtera”, fiksnih i ograničavajućih uverenja, prepoznavanje “sekundarne dobiti”-nesvesne koristi od disfunkcionalnih ponašanja), stvaranje “nove prošlosti”, stvaranje “A.P.A.-autentično precizna autonomna reakcija”, identifikovanje i ispoljavanje “M.E.R.-minimalna efektivna reakcija”, petodelni akcioni plan promene, sprovođenje plana u delo.

➤ **PDT:Kako odojčje postaje ličnost. Psihodinamska razvojna psihologija**

Modul 9-Psihoanaliza i osnove psihodinamike.(dva dana)

► Na ovom modulu polaznici će dobiti bazična znanja vezana za osnovne psihoanalitičke pojmove i tehnike, i mogućnosti korišćenja tih znanja u coachingu: odnos svesno-nesvesno, struktura ličnosti (Id, Ego, Super ego), anksioznost i odbrambeni mehanizmi (disfunkcionalni: poricanje, cepanje, distorzija, projekcija, projektivna identifikacija, hipohondrija, pasivno-agresivno ponašanje, odigravanje, mazohizam, sadizam, disocijacija, depersonalizacija, izolacija, povlačenje, intelektualizacija, racionalizacija, opsesija, kompulzija, potiranje, potiskivanje, reaktivna formacija, pomeranje, i funkcionalni: sublimacija, humor, anticipacija, igra, rad, mudrost ...). Iako coaching nije psihoterapija, prepoznavanje i razumevanje ovih odbrambenih mehanizama je neophodno coachu da bi dobro razumeo situaciju u kojoj se nalazi, odbrane klijenta i mogućnosti koje mu stoje na raspolaganju u radu sa ovim mehanizmima.

► **Razumevanje pojmova “otpor” i “transfer”, osnova psihoanalitičkog metoda.** Proći ćemo kroz korake rada sa otporom: prepoznavanje, suočavanje, rasvetljavanje, interpretacija i prorađivanje otpora. Razumevanje transfera (nesvesnog prenosa osećanja, stavova, ponašanja-sa značajnih osoba iz prošlosti na osobe ili institucije u sadašnjosti) i kako se nositi sa njim. Kako koristiti pozitivan transfer u coachingu, kako prepoznati i prevladati negativne transferne reakcije u coaching procesu.

► **Kompromisne tvorevine:** *Potreba da me svi vole i potvrde* (nediskriminativna želja da se udovolji drugima i živi po njihovim očekivanjima, strah od samoispoljavanja, strah od konflikta, strah od neprijateljstva u sebi i drugima...ljubav sve rešava...), *potreba za partnerom koji me vodi kroz život* (ljubav rešava sve probleme sveta, strah da se bude sam, strah od odbacivanja), *potreba da se život suzi u uske granice* (snižena ambicija, potreba da se bude u senci, na drugom mestu, skromnost kao najviša vrednost), *Potreba za moći* (traženje dominacije u svakom odnosu, bazična neosetljivost za tuđa osećanja i dostojanstvo, strah od gubitka kontrole ili bespomoćnosti, verovanje u svemoć inteligencije i razuma, strah od grešaka, neuspeha, procene drugih, verovanje u svemoć volje, preosetljivost na svako nezadovoljenje potrebe, strah od prepoznavanja sopstvenih ograničenja, *potreba za eksploatacijom drugih* (ponos zbog eksploatacije drugih, posesivnost, strah da se ne bude eksploatisan ili posedovan), *Potreba za socijalnim priznanjem i prestižom* (slika o sebi i samopoštovanje zasnovano pretežno na socijalnoj prihvaćenosti, strah od javnog poniženja i srama), *potreba da se bude obožavan* (narcizam, sujeta, potreba da se bude obožavan zbog izfantazirane slike o sebi, strah od javnog poniženja i srama), *potreba da ličnim postignućima iznad svega* (samopoštovanje zasnovano pre svega na tome da se bude prepoznat kao “najbolji”, stalna težnja ka takmičenju i pobeđivanju drugih, radoholizam, potreba za uspehom vođena anksioznošću, strah od neuspeha), *potreba za samodovoljnošću* (strah od vezivanja, ljubavi, potrebe za drugim,nevezanost kao osnovni izvor sigurnosti, teškoće u pripadanju timu, grupi), *potreba za perfekcionizmom* (strah od grešaka,

nedostataka, kriticizma... strah od javnog poniženja i srama. Kako da, kao coachevi, prepoznamo ove kompromisne tvorevine i šta možemo uraditi sa tim.

► **Koraci psihodinamskog coachinga u razrešavanju konflikata:** korišćenje prethodno usvojenog znanja u prepoznavanju konflikata (unutar osobe i interpersonalno, u organizaciji), prepoznavanje tipova konflikata, uključenih instanci ličnosti, emocija koje proizvode, mehanizama odbrane...prepoznavanje kompromisnih tvorevina koje generišu konflikt, prepoznavanje ciljeva, stavova, vrednosti...koji generišu konflikt, razmatranje mogućih ishoda razrešenja konflikta, upotreba psihodinamskih coaching tehnika u razrešenju konflikata (reframing, igranje uloga, zamena uloga, modeliranje, tehnike “prevazilaženja jaza”...)

► **Prikazi slučajeva**-edukanti će imati priliku da čuju nekoliko prikaza slučaja psihodinamskog coaching rada sa klijentima.

➤ **PDT: Ličnost u odbrani od stresa**

Modul 10-Transakciona analiza u coachingu-principi i tehnike (dva dana)

► **Transakciona analiza -TA**, je socijalna teorija ličnosti i komunikacije i predstavlja moćan sistem za lični rast i promenu. Ozvaničena je od Evropske asocijacije za psihoterapiju EAP, EATA-Evropske asocijacije za Transakcionu analizu i ITAA-Internacionalne asocijacije za transakcionu analizu.

TA metodologija ima široko polje primene u praksi : medjuljudski odnosi, psihologija svakodnevnog života, obrazovanje, savetovanje, menadžment, humanitarni rad , poboljšanje profesionalne efikasnosti.

► **1. Analiza ličnosti (preko ego-stanja) .** Iz kojih delova ličnosti pravimo kontakt sa drugima. Kako nastaje konflikt i kako se uspostavlja kontakt. Ponašanje Odraslog, Kritičkog i Negujućeg Roditelja, Slobodnog i Adaptiranog deteta. Izbor funkcionalnih reakcija iz ovih ego stanja.

► **2. Analiza komunikacije:** dinamika konflikta, kako se ponovo uspostavlja kooperacija i kontakt u profesionalnim , medjuljudskim odnosima .Opcije u komunikaciji.

► **3. Analiza igara medju ljudima.** Zašto ljudi igraju igre gubitnika. Kako zameniti igre odraslim izborima i odgovornošću za izbore i akcije.

► **4. Psihologija životne sudbine i kako je svesno menjati.** Kako se postaje pobednik u životu. Kako menjati svoju životnu sudbinu od gubitničke ka pobedničkoj. Šta je: Ja sam Ok, Ti si OK životna pozicija.

► **5. Autentične i neautentične emocije.** Kako izražavati na bezbedan način ono što osećamo.Važnost razmene pažnje i afirmacija.Odrasli izbori u emotivnoj ekspresiji, predikcija ishoda akcija.

► **6. Autonomija ličnosti:** Realizacija potencijala u ličnosti za : Svesnost, Spontanost, Bliskost. Načini kako dostići autonomiju - od malih ciljeva do životnog projekta. Kako biti kreator svoga života. Značaj odraslih ugovora i autonomne odgovornosti vezanih za životne i profesionalne projekte. Kako načiniti ugovor sa sobom i sa drugima i definisati životne ciljeve i prioritete. Celebration ! - Proslava sopstvenog uspeha.

➤ **PDT: uvod u psihologiju objektnih odnosa**

► Modul 11-Geštalt psihoterapija-primena u coachingu (dva dana)

► **Svesnost.** Geštalt coach je treniran da postane ekspert u održavanju fokusa na sadašnjost. Cilj je da se bude što potpunije prisutan u sadašnjosti. Osnovni geštalt principi u coachingu: Učenje se dešava kroz istraživanje “ovde i sada” iskustava. Svesnost je prethodnik efikasne akcije, svesnost vodi do izbora. Ljudi imaju unutrašnji poriv da se ponašaju najefikasnije moguće-zadatak coacha je da ih nauči tome. Rast se dešava na granici između onoga što se zna i onoga što nije poznato ili je odbačeno. Eksperimentisanje je ključni izvor učenja. Promena je odgovornost klijenta, ne coacha. Individualna autonomija je ključna za zdravo prilagođavanje. U ovom delu radionice edukanti će proći kroz brojne geštalt vežbe svesnosti za razvoj: sposobnosti da se bude prisutan i fokusiran na tekuće procese u sebi i drugima, senzitivnosti za senzorno, fizičko funkcionisanje sebe i drugih, sposobnosti da se razdvoje činjenice od interpretacija i da se naglasi neprocenjajuća opservacija, svesnosti motiva i namera, sposobnosti da se suočimo sa emocionalnim situacijama sa minimumom lične defanzivnosti...

► **Geštalt eksperimenti:** Eksperiment podrazumeva da jednostavno isprobamo nešto. Ovde se može asimilovati veliki broj tehnika. Sve imaju za cilj fokusiranje pažnje na suočavanje sa specifičnim temama koje se tiču klijentovog ponašanja. Ovako se osoba stavlja u situacije gde se anksioznost razrešava pod okolnostima koje su podržavajuće i u kojima se daju instrukcije koje ne dobijamo u svakodnevnom životu u takvim situacijama. Eksperiment podstiče učenje dok se izvodi, a ne samo pričanje o problemu. Takođe suočava klijenta sa stvaranjem pravog kontakta. Stvara sigurnu kriznu situaciju u kojoj se izlazi na kraj sa anksioznošću izazivajući događaj pod relativno sigurnim okolnostima. Eksperiment proširuje tehnike dostupne coachingu zato što prevazilazi verbalizaciju. Postoji mogućnost za široku paletu varijeteta kao što su dramatizacija, fantaziranje i maštanje, usmereno ponašanje i sl.

► **Neizbegavajući govor:** Jezički pristupi: Jedno od sredstava za razumevanje čoveka je proučavanje njegovog jezika. Jezik neke osobe nije obavezno spontan. U stvari, govor je jedno od izražajnih sredstava nad kojim se kontrola može najlakše sprovesti. Govorom se može manipulirati tako da je ono što neka osoba pokušava da kaže maskirano ili uvijeno u reči koje prenose drugačija značenja. Neke od ovih manipulacija su jedinstvene kod pojedinaca.

Centar pristupa u ovom poglavlju je na govornim šemama koje su uobičajene u današnjem društvu i kojeg manipulacije udaljavaju od izražavanja samoga sebe. U stvari, one se često upotrebljavaju po navici i tako smanjuju govornikovu samo-svesnost. Namera pristupa je da eksperimentiše sa promenom izvesnih navika govora kao sredstvom za povećanje svesnosti odrežene osobe i njene unutrašnje dinamike. Tipični geštalt rad na izbegavajućim jezičkim obrascima: “menjanje to u ja”, “menjanje vi u Ja”, menjanje “mi u ja”, “ne mogu u neću”, “treba u želim”, “mora u izabrati”, “znam u pretpostavljam”...

► **Paradoksalna teorija promene:** promena se ne dešava tako što osoba pokušava da bude nešto što nije, već tako što u potpunosti prihvata ono što jeste. Geštalt coach posmatra otpore koje klijent postavlja svojoj svesnosti i pomaže klijentu da te nesvesne elemne ponovo dovede do svesti. Međutim, od klijenta se ne traži da odbaci te otpore kao neke defekte, već da ih prihvati kao deo sebe, kao indikatore snage i energije koja se može i drugačije usmeriti, ka novim, adaptivnijim oblicima ponašanja.

► **Igre geštalt terapije:** Ove igre se koriste u terapiji i u coachingu, bilo individualno ili u grupi sa ciljem otkrivanja ili senzitiviranja. Geštalt coaching podstiče svesnost u igrama tako da individua može odlučiti koju će igru igrati i ko će mu u toj igri biti pratilac i saučesnik. Edukanti će proći kroz: **Igre dijaloga-**Kada se uoči rascep u osobi geštalt coach će predložiti da klijent zauzme obe uloge u konfliktu i vodi dijalog. Ovo je izvodljivo bilo da su u pitanju pasivna protiv agresivne pozicije ili da je u pitanju neka osoba značajna pacijentu.**Pravljenje krugova**

U toku individualnog rada u grupi često se pojavi tema koja se tiče i ostalih članova grupe. klijent može biti zabrinut usled fantazija o tome šta drugi u grupi misle ili osećaju. Coach može predložiti klijentu da napravi krug tj da popriča sa svakim članom grupe o temi koja je pokrenuta. **Nezavršeni posao-**Svaka nekompletna celina je nazvršeni posao koji zahteva razrešenje. Ovo se uglavnom dešava usled nerazrešenih i nepotpunih osećanja. Klijent se ohrabruje da eksperimentiše sa završavanjem tog posla koji je ostao nezavršen. Kada postoje neizražena osećanja prema nekome od članova grupe od klijenta se traži da ih izrazi direktno. **Ja preuzimam odgovornost – igra**

Geštalt terapija smatra da su sva osećanja, ponašanja, senzacije i razmišljanja akti osobe. Klijenti često otuđe ove akte koristeći „to“ govor, pasivne konstrukcije i sl. Ova tehnika podrazumeva da se od klijenta traži da posle svake izjave doda: „... i preuzimam odgovornost za to.“ **Igre projekcije-** Kada klijent zamišlja da druga osoba ima određena osećanja, tada se od njega traži da utvrdi da li je u pitanju projekcija, tako što sam klijent eksperimentiše sa tim osećanjem koje zamišlja da druga osoba ima. Često klijent otkrije da zaista ima to isto osećanje koje zamišlja da vidi u drugima. Druga igra je igranje projekcije. Klijent koji karakteriše drugu osobu mora da odigra ulogu osobe koju je karakterisao. **Igre probanja-**Sama reakcija klijenta na grupu je vredan izvor terapeutskog materijala. Klijent koji se plaši da izrazi svoja osećanja pred grupom biva ohrabren da iznese svoja maštanja i osećanja o tome kako bi se osećao kada bi izneo svoja osećanja pred grupu. Čest je fenomen unutrašnjeg vežbanja za predstojeću socijalnu ulogu. Ova tehnika se preporučuje za rad sa klijentima koji imaju tremu i strah od nastupa. **Igra preterivanja-**Mali pokreti i gestovi mogu zamenjivati i/ili blokirati svesnost o nekom afektivnom procesu. Geštalt terapeuti posmatraju telesne pokrete i izveštavaju klijente o njima. Jedan od eksperimenata je da terapeut zatraži od klijenta da ponovi pokret i preteruje u tome. Ovo može da podigne percepciju o važnim načinima blokiranja svesnosti...

Modul 12-N.L.P.- primena u coachingu (dva dana)

► **Osnove N.L.P. ja-primena u coachingu:** teme: značaj modelovanja-oponašanja, kreiranje vrednosnih sistema, uloga verovanja i sećanja, tehnika stvaranja izbora, tehnika prezentovanja, posmatranja grupe ili pojedinca, praćenje i upravljanje dinamikom nesvesnih procesa, koncept efikasnog korišćenja uma, tehnika centriranja klijenta...

U ovom modulu, edukanti će biti upoznati sa istorijom i osnovnim principima NLP. Kako se tehnike modelovanja i kreiranja vrednosnih sistema koriste u svakodnevnoj komunikaciji i kako dovode do željenih rezultata. Biće upoznati sa tehnikama otklanjanja ograničavajućih ubeđenja, eliminisanja unutrašnjih glasova. Fokusiraćemo se na važnost tehnike Modelovanja/oponašanja drugih, a sve u cilju postizanja željenih rezultata. Naučićemo da otkijemo šta je to što čini uspešne ljude uspešnima, tako da se njihove veštine mogu preneti svima kojima su potrebne. Modelovanje savršenstva u poslovanju i pronalaženje procesa i sistema koji savršeno funkcionišu u biznisu. Edukanti će naučiti da preuzmu kontrolu nad svojim nesvesnim procesima, i preusmeriti ih tako da oni (nesvesni procesi) pomažu individui, a ne da joj odmažu. Ovde će se obraditi tehnike aktivnog slušanja. Obradiće se sa NLP pozicije jedna od veoma aktuelnih psiholoških tehnika EMDR (Eye Movement Desenzitization Therapy). Osim teoretskog znanja, proučavaćemo i niz veoma praktičnih tehnika, kao što je npr. usidranje (anchoring), koje ima za cilj da nauči polaznike 'prizivanju' najkreativnijih trenutaka u životu, trenutaka u kojima su bili najuspešniji, najsrećniji, najsigurniji u sebe, najhrabriji... Na taj način učimo efikasnim vladanjem naših neiskorišćenih potencijala. U ovom modulu ce se, takođe, raditi na tehnikama ostvarivanja i vođenja kontakta u pravcu koji nam odgovara, zatim rad na sugestiji i elementima hipnoze. Treba imati na umu da se ovde se ne govori o hipnozi kao sredstvu kontrole, već o prepoznavanju stalnih, obično neprimetnih, situacija iz svakodnevnog života koje ostvaruju veliki pritisak na nas, i oslobađanju od njihovog negativnog dejstva. Na taj način se ponovo stiče ranije vezana kreativnost i opuštenost.

Modul 13-R.E.B.T.-primena u coachingu

► **REBT i coaching:** REBT je metod koji je našao svoju primenu u coachingu. Ako umesto reči terapija stavimo coaching, gotovo sve principe REBT-a možemo upotrebiti za obuhvatan trening životnih veština koji bi se svodio na rukovođenje emocijama, ponašanjima i mislima koje imamo povodom životnih događaja, sebe samih i drugih ljudi.

► **Principi REBTa-zdrave i nezdrave emocije:** Prema principima REBT-a: ljudi su i racionalna i iracionalna bića, i svi mi imamo biološku osnovu za racionalno i iracionalno mišljenje. To mišljenje stvara naše emocije. Naime, emocija je, prema REBT-u, polarizovano, afektom obojeno, evaluativno mišljenje. U zavisnosti od toga da li su naše misli racionalne ili ne, imaćemo zdrave, odnosno nezdrave emocije. Emocije utiču na naše postupke. Ukoliko imamo

zdrave emocije, ponašaćemo se funkcionalno, ukoliko imamo nezdrave emocije, naše ponašanje će biti disfunkcionalno.

► **Racionalno i iracionalno mišljenje:** Racionalno mišljenje je ono koje sadrži preferencije.

Iracionalno mišljenje sadrži zahteve i imperative, od kojih su tri osnovna zahteva: prema sebi samima (zahtev za samosavršenstvom), prema drugim ljudima (zahtev za pravednim tretmanom od strane njih) i prema uslovima života (zahtev za komforom). Postoji četiri vrste derivata iracionalnih uvrečenja: sve ili ništa generalizacije (uvek – nikad), nepodnošenje (sebe, drugih, uslova života), užasavanje (od sebe, drugih, uslova života), obezvređivanje (sebe, drugih, uslova života).

► **Zdrave i nezdrave emocije:** Zdrave emocije su u skladu sa mišljenjem u formi preferencija. Nisu predimenzionirane i čovek ima utisak da može njima upravljati. Nezdravim emocijama se teško opiremo i doživljavamo kao da one upravljaju nama.

Osnovne emocije su na polovima kontinuuma od zdravih ka nezdravim. Tuga- depresija, Žaljenje- stid, Kajanje – krivica, Zdrav bes – nezdrav bes, Zdrava ljubomora – nezdrava ljubomora, Zabrinutost – anksioznost, Razočaranje – povređenost.

► **Funkcionalna i disfunkcionalna ponašanja:** Funkcionalna ponašanja su preduzimljiva, a nefunkcionalna povlačeća ili preterana. Prema REBT-u, čovek je viđen kao biće koje funkcioniše kroz međusobni uticaj misli na emocije i ponašanje. Ukoliko naučimo na vladamo sopstvenim emocijama i ponašanjem kroz modifikovanje iracionalnih misli i životnih filozofija, naučićemo kako da radimo za sopstvenu dobrobit, umesto protiv nje – na svim životnim poljima.

Usvajanjem principa REBT-a, kroz ovaj seminar, naučićemo kako da: 1) **uskладimo ono što od sebe očekujemo i ono što možemo da postignemo**, 2) **pravimo efikasne planove**, 3) **postavljamo realistične ciljeve**.

Modul 14-”Fokusiranje” (Eugena Gendlina) i primena u coachingu (1 dan) i “Work”(Byron Katie) (1 dan)

► **Tehnika fokusiranja:** na ovoj radionici uvešćemo vas u jednu kod nas relativno nepoznatu metodu koja se veoma efikasno može koristiti u coachingu-u proces “Fokusiranja” Eugena Gendlina. Ovo je metoda u kojoj, kako sam autor kaže, terapeut nije potreban. Možete je raditi sa prijateljem, ili sami, a može pomoći da otkrijete i promenite ona područja na kojima je struja vašega života (ili osobe sa kojom radite) zastala, na kojem je prigušena, ograničena i usporena. A to će vam omogućiti da se i vi sâmi promenite - da život

proživljavate iz nekog područja mnogo dubljeg nego što su to vaše misli i osjećaji. Na ovoj radionici naučićemo šest osnovnih koraka fokusiranja-na vlastitom iskustvu i u radu sa drugima.

Koraci fokusiranja: **1. Raščišćavanje prostora.** Svrha ovo prvog koraka je pronalaženje prave udaljenosti od vlastitih problema. Ne biste želeli da »padnete« u svoje probleme, da se utopite u njima, *pretvorite* se u njih. Ne biste želeli ni suprotno tome, da pobegnute od njih, zanemarite ih ili potisnute. Takvi pristupi najčešće nisu plodonosni. Evo kako to možete učiniti fokusiranjem: "Zamoliću vas da budete tihi, usredotočeni na sebe. Odvojite malo vremena kako biste se opustili... Dobro, sada bih želio da pozornost obratite prema unutra, na svoje telo, možda na želudac ili prsa. Promotrite što će se *onde* pojaviti kad vas upitam: »Kakav je moj život? Što je za mene sada najvažnije?« Osjećajte unutrašnjost svoga tijela. Neka iz toga oseta polagano izranjaju odgovori. Kad se pojavi nekakva zabrinutost, NE ULAZITE U NJU. Napravite korak unatrag i recite: »Da, evo je. Osjećam da je tu.« Neka između vas i te brige ostane malo slobodnog prostora. Tada zapitajte što još osećate. Ponovno pričekajte i osjetite. Najčešće ima nekoliko stvari." **2. Osećajni utisak.** Između svega onoga što se pojavi odaberite jedan osobni problem na koji ćete se fokusirati. NE ULAZITE U PROBLEM. Napravite korak unatrag. Naravno, mnogo je vidova te jedne stvari o kojoj razmišljate - previše da biste o svakome od njih posebno razmišljali. Ali, možete ih sve zajedno *osjetiti*. Obratite pozornost na ono mjesto na kojemu najčešće osećate i onde možete osetiti kako izgleda »*sve ono što se odnosi na problem*«. Dopustite sebi da osetite nejasan osjet *svega toga*. **3. Ključna reč.** Kakav je kvalitet tog nejasnog osetilnog utiska? Neka iz osetilnoga utiska izroni riječ, rečenica ili slika. To bi mogla biti reč koja označava kvalitet, kao što je tesno, ljepljivo, zastrašujuće, prigušeno, teško, živčano; te rečenica ili slika. Ostanite uz kvalitet osetilnoga utiska sve dok se reč, rečenica ili slika u potpunosti ne usklade sa njim. **4. Usklađivanje.** Krećite se naprijed-nazad između osetilnoga utiska i reči (rečenice ili slike). Proveravajte kako se slažu. Pogledajte je li se pojavio nekakav sitni telesni pokazatelj koji će vam ukazati na to da se te dve stvari slažu. Kako biste to učinili, morate ponovno osetiti osećajni utisak, kao i reč. Neka se osećajni utisak menja, ako se sam počne menjati, a isto tako i reč ili slika, sve dok se ne pokaže da reč na pravi način sadržava kvalitet osetilnoga utiska. **5. Postavljanje pitanja.** Sada postavite pitanje: šta je sve ono povezano sa celinom ovoga problema što izaziva ovaj kvalitet (koju ste upravo imenovali ili joj pridružili sliku)? Svakako ponovo osetite kvalitet, svjež, živopisno (ne samo kao sećanje od prethodnoga trenutka). Kad se ponovno pojavi obratite pažnju na nju, budite uz nju i upitajte je: »Zbog čega je ceo ovaj problem tako...?« Ili postavite pitanje: »Šta se nalazi u *tome* osetu?« Ako dobijete brz odgovor bez ikakvog pomaka u osetilnome utisku, takvu vrstu odgovora jednostavno propustite. Ponovno obratite pažnju na svoje telo i ponovo iznova otkrijte osećajni utisak. Tada ponovo postavite pitanje. Budite uz svesni osećaj sve dok se nešto ne pojavi praćeno pomakom, blagim »popuštanjem« ili oslobađanjem. **6. Primanje.** Sve što god naiđe s pomakom primite na prijateljski način. Ostanite uz to neko vreme, čak i ako osetite samo blago popuštanje napetosti. Što god da se pojavilo, to je samo jedan od pomaka, a biće i drugih. Verovatno ćete, nakon nekoga vremena nastaviti, ali nekoliko trenutaka ostanite uz ovaj pomak. Akos ste tokom svih ovih uputstava makar samo na trenutak proveli osećajući i dodirujući neki nejasan, celovit telesni osećaj ovoga problema, to znači da ste radili fokusiranje. Nije važno da li se pojavio telesni pomak ili nije. On se pojavljuje prema svojoj volji. Njime ne možemo upravljati...

► **"WORK" metod: kako prihvatiti stvarnost** . *"The Work"* Vam otkriva da se ono, što se prema Vašem mišljenju nije trebalo dogoditi, vjerojatno trebalo dogoditi. Trebalo se dogoditi jer se dogodilo i ni jedno mišljenje na svetu to ne može promijeniti. To ne znači da Vi to prećutno podnosite ili da to odobravate. To ne znači da postajete pasivni. To samo znači da stvari možete promatrati bez pružanja otpora i bez stresa koji izaziva Vaša unutrašnja borba. Niko ne želi da se njegova djeca razbole; niko ne želi da ga partner napusti, ali kada se to ipak dogodi, kako će Vam biti od pomoći da se tome opirete mislima? To smo do sada činili bez svoje krivice, jer nismo poznavali drugi put. *The Work* nam nudi put da prekinemo s bolnim ratom protiv stvarnosti, tako da možemo jasno gledati. Svoje misli istražujemo pomoću određenih, pronicljivih pitanja i postajemo svjesni svoje zbunjenosti. To je samospoznaja. To je prilika razumu da sretne sam sebe, da sam sebe stavi na papir i da istraživanjem spozna razlog i posledice protivljenja onome «što jeste».

Koraci: Već hiljade godina nam se govori da ne trebamo suditi o drugima, ali to još uvijek neprestano činimo – kako bi naši prijatelji trebali postupati, o kome bi se trebala brinuti naša deca, šta bi naši roditelji trebali osećati, činiti ili reći. Umesto da potisnemo ta razmišljenja upotrebimo ih u *The Worku* kao polazne tačke za samospoznaju. Stavljajući sudove našeg razuma na papir, možemo, ono, što o sebi još nikada nismo spoznali, otkriti kao u ogledalu kod ljudi kojima smo okruženi. Kako bi doživeli *The Work*, učinite **prvi korak-izaberite situaciju iz prošlosti ili sadašnjosti, koju u svom životu doživljavate kao nerešenu – osobu, na koju ste ljuti ili kojoj niste još u potpunosti oprostili**. 1. Koga i šta ne volite? Ko ili šta Vas iritira, rastužuje ili Vas je razočarao? 2. Šta želite od njega/nje – kako se on/ona/ono treba promeniti? 3. Što on/ona/ono treba činiti ili ne, misliti, osjećati ili biti? Koji savet možete ponuditi? 4. Tražite li Vi nešto od njega/nje? Što bi trebao on /on/ono učiniti za Vas da biste bili sretni? 5. Šta mislite o njemu/njoj? Napravite popis. 6. Šta ne želite s tom osobom ili stvari, ili u toj situaciji, nikada više doživeti? *Ako biste morali izabrati između toga da budete u pravu (i stresa koji ide s tim) ili da budete slobodni – šta biste izabrali? Želite li stvarno znati istinu o tome što izaziva Vaš stres ili bol?* ČETIRI PITANJA-Sada svaku izjavu koju ste napisali u upitniku preispitajte pomoću četiri pitanja: 1) Je li to istina? 2) Možete li s apsolutnom sigurnošću znati da je to istina? 3) Kako reagujete kada tako razmišljate? 4) Ko biste bili Vi bez tih misli?**Drugi korak-Preokretanje izjava:** Nakon što ste na temelju četiri pitanja preispitali Vaše izjave, spremni ste za njihovo preokretanje. Preokretanje izjava Vaša je prilika da osetite suprotnost od onoga što smatrate istinitim. **Treći korak-preokretanje doživljaja:** Nakon što ste preispitali i obrnuli Vaše odgovore na pitanja 1 do 5 u upitniku, okrenite se sada pitanju broj 6 tako da započnete sa «Spremna sam» i «Radujem se».

► **«Ako protivrečite stvarnosti, gubite – i to samo svaki put».** Na ovoj radionici ćemo učiti o tome kako sebi i drugima pomoći u tome da prihvatimo stvarnost onakvu kakva jeste i izađemo na kraj sa bolnim emocijama, frustracijama i razočarenjima.

Modul 15-O.L.I. Metod i primena u coachingu-proučavanje bazičnih emotivnih sposobnosti (dva dana)

► **Bazične emotivne sposobnosti i “kontraveštine”:** Kad ne razvije neophodne sposobnosti, čovek pokušava da rešava životne probleme onako kako ume i može bez tih sposobnosti. Pronalazi različite načine kako da obavi neki životni posao bez neophodnog alata, da „skipi” nešto „kako-tako”, po principu „drži vodu dok majstori odu”. Na taj način ljudi razvijaju organizovane sisteme misli, emocija i ponašanja koje u O.L.I. metodu nazivamo „kontraveštine”. Kontraveštine su nelegitimni načini da se obave neki životni zadaci, oblici „fušeraja” kojima pokušavamo da „zakrpimo rupe” u sopstvenim sposobnostima da se nosimo sa životom. One su, na kraće staze, lakši načini da se prevaziđe neka tenzija, neugodnost, bol...ali, na duže staze, zaustavljaju razvoj naših životnih kompetencija-sposobnosti, i koštaju nas puno. Kontraveštine su naizgled lakši, ali izrazito skupi načini da se prevaziđu neprijatne emocije i stanja. To su oblici „poslovanja sa životom na crno”, oblici lenjosti koje plaćamo skupo, ali na odloženo plaćanje. Jedno od životnih pravila, zakona po kojima funkcionišu ljudi, i kojima učimo svoje klijente u O.L.I. psihoterapiji glasi „ljudi rade ono što ne bi smeli zato što ne rade ono što bi morali”. Ljudi koriste razne manipulativne veštine (kontraveštine) na sebi i u odnosima sa drugima zato što nisu razvili ili ne koriste (zbog blokada) legitimne ljudske sposobnosti. Poznata je izreka „bez alata nema ni zanata“. Koje su to „alatke“ neophodne za život. Koje su to sposobnosti?

► **Bazične emotivne (i kognitivno-konativne) sposobnosti:** Govorićemo o sedam bazičnih emotivnih sposobnosti koje rezultiraju u sposobnostima za ljubav i rad: 1) neutralizacija 2) celovitost objekta 3) konstantnost objekta 4) tolerancija na frustraciju 5) tolerancija na ambivalenciju 6) volja 7) inicijativa. Ovih sedam sposobnosti su “lego kockice” iz kojih su sagrađene naše složenije sposobnosti-sposobnost za ljubav i rad. **Neutralizacija:** Sposobnost za neutralizaciju je sposobnost čoveka da održi svoje mišljenje razumnim tako što neutrališe svoje instiktualne energije (seksualnu i agresivnu) pretvarajući ih u neutralnu energiju koja služi rešavanju problema, razumnom mišljenju i dolaženju do cilja. **Celovitost objekta:** To je sposobnost doživljavanja i prihvatanja druge osobe (ili nekog željenog cilja, posla, aktivnosti) kao celine. Sposobnost da budemo svesni i dobre i loše strane onoga što volimo i želimo. Sposobnost da to prihvatimo. Ni jedna osoba ne može zadovoljiti sve naše potrebe, i ne može ih zadovoljiti uvek. To ne može ni neki naš željeni cilj. Sve u sebi nosi i dobre i loše strane. Zadovoljava i frustrira. To je, ujedno, i sposobnost da sebe doživimo i prihvatimo kao celovito biće, sa vrlinama i manama. **Konstantnost objekta:** Kad kažemo da osoba ima razvijenu konstantnost objekta to, zapravo, znači da je njegova veza sa voljenim objektom stabilizovana i postaje proširena unutrašnja povezanost, nezavisna od zadovoljenja potreba. Jednostavnije rečeno, možemo voleti nekoga i onda kada ne zadovoljava naše potrebe i možemo ga „imati u sebi“. Nismo zavisni od njegove fizičke prisutnosti. Kada je voljeni objekt neki naš cilj: posao,

zadatak koji smo sebi postavili, imamo jasnu svest o tome šta hoćemo, nezavisno od toga da li smo nagrađeni u određenom trenutku za svoje aktivnosti, da li je ostvarenje cilja daleko. **Tolerancija na ambivalenciju:** sposobnost da se tolerišu oprečna osećanja prema drugoj osobi, sebi, aktivnostima...uz predominaciju pozitivnih osećanja. Sposobnost da opredeli, odluči. Krene ka-ili od nečega. **Tolerancija na frustraciju:**Sposobnost da izađemo na kraj sa neprijatnostima koje nezadovoljenje nekih naših potreba izaziva u nama, **Volja:** Sposobnost ulaganja kontinuiranih napora u ostvarivanje razvojnih ciljeva-sposobnost osobe da se razvija u samostalnu individuu. Duboka, unutrašnja usmerenost (intencionalnost) ka cilju, ka promeni.

Volja je centralna sila naše individuacije, Inicijativa: sposobnost da se preduzme odgovornost za otpočinjanje ili začinjanje nečega, karakteristika začinjanja nove ideje ili metoda, sposobnost da se misli i dela bez zahteva druge osobe. "Inicijativa je osobina ličnosti u kojoj osoba ima sposobnost i tendenciju da pokreće: da otpočne aktivnost, uključujući prihvatanje pravila i davanje ili pomaganje drugima, bez da je to zahtevano od nje." Inicijativa je, dakle, sposobnost da se otpočne, pokrene nešto samostalno, voljnost da se preuzme prvi korak, kao i odgovornost za to, da se istraje u otpočetoj aktivnosti. Inicijativa je kad "prepoznam i uradim ono što mislim da treba da se uradi pre nego što to neko traži od mene"... Na ovoj radionici naučićemo da prepoznamo razvojne zastoje u bazičnim sposobnostima, kako se oni ispoljavaju u emocionalnoj, kognitivnoj, konativnoj sferi osobe i u njenom ponašanju. Naučićemo i to koji su načini da se, u procesu coachinga, radi na razvoju ovih sposobnosti kod klijenata (kao i to koji problemi u razvoju ovih sposobnosti nisu za coaching rad-već za psihoterapiju)

Modul 16-Volja i inicijativa-razumevanje sposobnosti i mogućnosti podsticanja coaching procesom. Motivacioni procesi. (dva dana)

► **Promena, volja i volja za promenom:** Za promenu je neophodna hrabrost i volja, a ne samo uvid i svesnost. Nije dovoljna ni želja. Između želje i volje postoji određeno funkcionisanje u polarnostima. Volja zahteva samosvesnost, želja ne. Volja uključuje mogućnost suprotnog ili izbor, želja ne. Želja daje toplinu, sadržaj, imaginaciju, kvalitet dečije igre, svežinu, punoću volji. Volja daje usmerenost i zrelost želji. Volja štiti želju, omogućava joj da opstane bez prevelikih rizika. Bez želje, volja gubi životnost i teži da nestane u samokontradikciji. Ako imate samo volju bez želje, onda ste slični Viktorijanskom čoveku „jake volje“, Puritancu. Ako imate samo želju bez volje, bićete izgubljena, infantilna, neslobodna odrasla osoba koju njene želje „vozaju“. Doživljaj sebe se stvara kroz proces: „Ja mislim-Ja mogu-Ja hoću-Ja sam“. U toj progresiji, srednje varijable „Ja mogu“ i „Ja hoću“ su suštinska iskustva za identitet osobe. Često možemo čuti kako nam klijenti kažu: „Šta da radim sa tim što znam ko sam, ako nemam snage i ne mogu da promenim situaciju koja me pritiska...“. Ta duboka, unutrašnja usmerenost (intencionalnost) ka cilju, ka promeni, od suštinskog je značaja za progres coaching procesa. Koliko je problem volje zanemaren u psihoanalizi i psihologiji, toliko je on postao predmet interesovanja popularne psihologije i takozvanih „metoda samopomoći“. Knjige sa

takvim sadržajima (kako ojačati sopstvenu volju, psihologija uspeha, kako motivisati sebe...) bestseleri su u celom svetu. U O.L.I. metodu koriste se i „tehnike“ koje su iskrsele iz takvih „ne baš naučnih“ pravaca. Te metoda za jačanje volje mogu biti efikasne i koristiti se u coaching procesu ako im se doda „dubina“, razumevanje procesa razvoja volje, nesvesnih otpora, ambivalencije...ako se ne zasnivaju samo na podstičućoj sugestiji i „tehnologiji“ postavljanja ciljeva, menadžmenta vremena i sličnim tehnikama usepaha.

► **Faze razvoja volje:** da bismo mogli da utičemo na razvoj neke sposobnosti potrebno je da znamo kroz koje razvojne faze ta sposobnost prolazi. Ne mogu se “preskakati stepenice”. U coaching radu na razvoju određenih sposobnosti moramo znati koja je “zona narednog razvoja” osobe sa kojom radimo. Na ovoj radionici govorićemo o fazama razvoja volje: fazi “kontravolje”, fazi “volje da se bude dobar” (dobrovoljnog prihvatanja onoga što se mora), i fazi “kreativne volje”. Govorićemo i o patologiji volje koja nastaje u različitim razvojnim fazama, povezanosti problema volje sa problemima u razvoju drugih bazičnih sposobnosti, odnosu između volje i krivice, stida i straha. Pored psihoanalitičkih shvatanja volje govorićemo i o stadijumima razvoja volje po “Psihosintezi” Roberta Assagiolija: Assagioli je **identifikovao šest koraka u svim aktima volje: Istraživanje:** određivanje šta želimo da uradimo ili kakve su nam potrebe. **Promišljanje:** korišćenje mudrosti da se izabere između mogućnosti, **Odlučivanje:** koja je akcija najvažnija u tom trenutku, **Prihvatanje cilja:** ostati povezan sa odlukom, **Planiranje:** određivanje najboljeg načina da se postigne cilj, **Izvršavanje:** Usmeravanje energije kroz korake ili akcije neophodne da se ostvari cilj. Sa svakim od ovih koraka osoba može imati određene probleme, i svaki od koraka se može uvežbavati kroz trening volje. Assagioli je, takođe, identifikovao i **četiri aspekta razvijene volje: 1. Jaka volja, 2. Vešta volja, 3. Dobra volja i 4. Transpersonalna volja.** Moglo bi se reći da su jaka volja i vešta volja manifestacije volje na individualnom nivou, dok su dobra volja i transpersonalna volja stavovi ili vrednosti koje pridodajemo načinu na koji koristimo jaku ili veštu volju. Svi aspekti volje mogu se ojačati treningom i praktikovanjem. Volja se jača upotrebom volje, aktima volje. Na ovoj radionici videćemo kako se to može raditi u coaching procesu.

► **Tehnike za trening volje-”gimnastika volje”**-Volja se često brka sa snažnim nagonima, sa upornošću ili tvrdoglavošću, sa impulsima, intenzivnom spoljašnjom ili unutrašnjom aktivnošću. Često ljudi cene ili se dive osobama obdarenima jakom voljom, biznismenima koji su, jakom voljom, izgradili bogatstvo, autoritativnim generalima, istraživačima koji se suočavaju sa opasnostima i teškim situacijama...Međutim, veoma često takve osobe ne poseduju jaku volju, već su “posednute” sopstvenim nagonima, potrebama kao što su pohlepa za novcem, žudnja za senzacijama, popularnošću ili avanturom. Otkriće sopstvene, autentične volje je možda najznačajniji i odlučujući događaj u životu čoveka. Volja je centralna sila naše individualnosti. Na ovom delu radionice upoznaćemo se sa tehnikama za jačanje snage volje (energija, istrajnost i koncentracija), vešte volje (ljudi jake volje mogu da “lupaju glavom o zid” ako njihova volja nije oplemenjena onim što zovemo “pamet”. Pamet nije samo inteligencija. A nije samo ni

znanje. Pamet je složena komponenta ličnosti koja uključuje i inteligenciju, emocije, posebnu vrstu znanja vezanog za poznavanje životnih zakona, i volju da se po njima živi.), Dobre volje (Kako individua nikada nije izolovana, Assagioli dalje razrađuje 1. odnos individualne volje sa voljom drugih 2. odnos individualne volje sa “Univerzalnom voljom”),

► **Manipulacije voljom:** Za manipulatora, razumevanje ljudske prirode ima samo jednu svrhu: kontrolu. Kontrolu nad drugima (i sobom) kao nad stvarima. Cilj manipulacije je da zaustavi individuaciju, slobodnu volju. **Manipulacija “ubija” volju.** U manipulativnim pokušajima da nametne svoju volju drugima manipulator gubi i sopstvenu autentičnu volju, jer i sebe posmatra i kontroliše kao stvar. Gubi volju koja vodi razvoju, individuaciji. U ovom delu radionice prikazaćemo bazične tipove manipulativnih strategija i manipulativnih tehnika koje mogu postojati u svakom od nas (a možemo ih i kombinovati)-i načine na koji te strategije utiču na volju (kao i kako se odbraniti od njih).

.....

► **Inicijativa:** Kako se razvija i ispoljava ova retka ljudska osobina? Kažemo retka, zato što se retko vidi kod odraslih ljudi. U suštini je inicijativa bazična ljudska sposobnost prisutna kao razvojni potencijal kod svih. Kao i ostale bazične sposobnosti, i inicijativa ima svoje rudimentarne oblike i razvojne faze. Prema Eriksonovoj teoriji, zrela, razvijena sposobnost za inicijativu je sposobnost da se razviju aktivnosti ili projekti, poverenje i uverenje da je u redu to uraditi, čak i ako postoji rizik neuspeha ili grešaka. Bazične vrline ili veštine koje su uključene u inicijativu su osećanje svrhe i usmerenost, sposobnost donošenja odluka, saradivanje sa drugima i vođenje drugih, sposobnost da se definiše lično usmerenje i ciljevi, sposobnost da se preduzme inicijativa i prikladni rizici. Razvijena inicijativa kod deteta je osnova za kasniji **realističan osećaj ambicioznosti i svrsishodnosti.**

► **Faze razvoja inicijative:** prema Eriksonu je odlučujuće i kritično vreme za razvoj inicijative uzrast između 3 i 5 godine života. Kao što i autonomija i razvoj volje započinju fazom negativizma, kontravolje, i inicijativa je, u svojim začecima, **napadna.** Erikson govori o tome da je, na ovom stadijumu razvoja, inicijativa **intruzivna.** Karakteriše je mnoštvo aktivnosti i fantazija sličnih po izgledu. To uključuje proboj u druga tela - fizičkim napadom, u uši i um drugih ljudi (dete “probija uši” svojim glasom, “upada u reč”) - agresivnim govorom; u prostor - svojim živahnim kretanjem; u nepoznato - snažnom radoznalošću. Neki ljudi i ostanu na tom stadijumu razvoja inicijative i od njih se “ne može doći do reči”, guše inicijativu drugih, žele da budu pokretač svega, “prave se važni”...Rana, intruzivna inicijativa, zbog odnosa roditelja prema njoj, često je vezana za osećanje krivice. Krivica vezana za inicijativu je osećanje da je loše ili neprikladno da se inicira nešto prema sopstvenom modelu, da će to izazvati neodobravanje. To osećanje straha i krivice često uzrokuje nedostatak inicijative u kasnijem životu. Neuspeh da se prevaziđe kriza u razvoju inicijative može voditi do dve vrste problema: maligniteta i

maladaptacija: maligniteti su nedostatak nečega-inhibicija. Kod inicijative to se odražava kao Averzija prema svakom riziku, nepoduzetnost. Maladaptacije su previše nečega-neadekvatan razvoj. Kod inicijative to se odražava kao inicijativa na štetu drugih, eksploatacija drugih, nebriga za druge u ostvarivanju svojih ciljeva, bezosećajnost. U ovom delu radionice govorićemo i o narcizmu i inicijativi, o Kohutovom viđenju izvora inicijative, “centralnom selfu”, “grandioznom selfu”...o izvorima hrabrosti...što će biti uvod u radionicu o liderstvu.

► **Motivacija i inicijativa:** Šta je to što pokreće čoveka i navodi ga da preuzme inicijativu? Pre svega nas interesuje koje su to motivacione snage koje mogu pokrenuti klijenta na promenu. Osoba može biti pokretana različitim vrstama motiva u različitim periodima. (nagonima, potrebama za objektom ljubavi, potrebama selfa za homeostazom-slika o sebi, težnjama ega za ovladavanjem realnošću...) Tako da, prateći razvoj inicijative, moramo da pratimo njeno kretanje po četiri relativno nezavisne razvojne linije. Govorićemo o razvoju motivacije i inicijative iz ugla psihologije nagona, psihologije objektnih odnosa, ego psihologije i self psihologije. Prepoznavanje oblasti iz koje psihološki centralni motivi dolaze daje nam mogućnost da prepoznamo kako jedna ili više njih mogu da imaju dominaciju na intrapsihičkoj sceni i da dovede do značajno različitih oblika organizacije ličnosti. Jednostavnije rečeno, u radu sa ljudima veoma značajno nam je da otkrijemo “na koje gorivo rade”, šta ih stvarno pokreće u životu...Cilj ovog dela radionice je da edukanti nauče kako da prepoznaju motivacione faktore klijenta (i svoje) i kako da ih pokrenu na inicijativu.

► **Tehnike rada sa inicijativom:** U ovom delu radionice pokazaćemo razne tehnike koje se mogu koristiti u individualnom ili grupnom radu na razvoju motivacije i inicijative klijenata.

Modul 17.sposobnosti za ljubav i rad – razvoj identiteta i kapaciteta za intimnost-bazični nivo (dva dana)

► **Ljubav kao sposobnost:** Puno je toga napisano o ljubavi kao osećanju, ali malo o ljubavi kao sposobnosti. Erik From je, doduše, pisao o ljubavi kao “umeću” i pokušao da objasni iz čega se to umeće sastoji. Međutim, mislim da Fromovo razlaganje ljubavi na “komponente” nije išlo dovoljno u razlaganje te složene sposobnosti i da nije pokazalo iz kojih “atoma” se sastoji složeni “molekul” ljubavi. U ovom modulu ćemo, konsultujući različite izvore iz četiri psihoanalitičke psihologije (teorije nagona, self psihologije, ego psihologije i teorije objektnih odnosa) malo detaljnije raščlaniti kapacitet za zaljubljanje i ostajanje u ljubavi, ljubav kao složenu sposobnost.

► **Kako se ovladava sposobnošću za ljubav:** U ovom delu govorićemo o preduslovima sposobnosti za zrelu ljubav. Prvo ćemo obraditi Eriksonove stadijume psihosocijalnog razvoja i faze razvoja identiteta. Formiran identitet je preduslov zrele sposobnosti za ljubav. Govorićemo o različitim vrstama ljubavi, o davanju, brizi, odgovornosti, poznavanju, uzajamnosti, ljubavi i

seksualnosti...narcizmu i ljubavi. Obradićemo tri Frojdove teorije ljubavi, razlici između zaljublivanja i ljubavi, prepreke koje se postavljaju zreloom ljubavnom odnosu, saveznicima zrele ljubavi. Razvojnim stadijumima sposobnosti za zrelu ljubav.

► **Bazične emotivne sposobnosti** (po O.L.I. metodu) i sposobnost za ljubav: u ovom delu radionice povezaćemo bazične sposobnosti o kojima smo već govorili i sposobnost za zrelu ljubav. Govorićemo o tome kako se odražavaju nedostaci u ovim sposobnostima na kapacitet za zrelu ljubav. Na koji način problemi sa neutralizacijom, celovitošću objekta, konstantnošću objekta, tolerancijom na frustraciju i ambivalenciju, voljom i inicijativnom deformišu kapacitet za ljubav, a na koji način se rezvijene bazične sposobnosti integrišu u zreli kapacitet za ljubav.

► **Iracionalna uverenja o ljubavi:** u ovom delu govorićemo o tipičnim iracionalnim uverenjima koja ljudi imaju o ljubavi, kako se ta uverenja mogu prepoznati i kako se, u coaching radu sa klijentima, postupa sa iracionalnim uverenjima o ljubavi.

► **”Love coach”:** praktični deo radionice na kojem ćemo se baviti tehnikama rada sa “ljubavnim problemima”, metodama rada sa parovima, upitnicima i tehnikama za prepoznavanje problema, suočavanje klijenata sa problemom, razjašnjavanje problema i definisanje ciljeva i načina promene. Govorićemo i o tehnikama vezanim za trening sposobnosti za pronalaženja odgovarajućeg partnera, postavljanja veze, održavanja veze...

Nivo 4-”OLI - Psihodinamski Lifecoach master”

200 časova (25 dana) Odvija se u 13 modula. Ovaj nivo edukacije je usmeren na sintezu stečenih znanja i usmeravanje na primenu u određenim oblastima. Edukacija se razdvaja u smerove: biznis coaching-korporativni, porodični coaching-coaching parova, individualni coaching.

Modul 18. Bazično prepoznavanje i razumevanje psihopatologije, psihopatologija u vezi, psihopatologija na poslu I deo

► **Poremećaji ličnosti:**Histerični (histrionični) poremećaj ličnosti Narcistički poremećaj ličnosti, Antisocijalni poremećaj ličnosti, Paranoidni poremećaj ličnosti, Opsesivno kompulzivni poremećaj ličnosti, Zavisnički poremećaj ličnosti, Granični poremećaj ličnosti, Šiziodni poremećaj ličnosti.

- **PDT :Pogrešan ton u željenom skladu: o emocionalnim problemima savremenog čoveka**

Modul 19. Bazično prepoznavanje i razumevanje psihopatologije, psihopatologija u vezi, psihopatologija na poslu II deo

- **PDT: Zreli i neurotski izbori partnera**

Modul 20-Kapacitet za ljubav-napredni nivo

► **Teške veze:** Niko nije savršen. Neki među nama, međutim, su mnogo manje savršeni od ostalih. Postoji ogroman broj ljudi oštećenih poremećajima ličnosti i karaktera, koji ne ispunjavaju svoje obaveze i koji deluju nesposobni da uspostave zrelu, iskrenu ili konstruktivnu vezu. Mnogi ljudi sa ovakvim patologijama su destruktivni, ili čak i opasni. Zato što ove individue takođe imaju i mnoga preimućstva, njihove poremećaje ličnosti i karaktera nazivamo manama. Poredimo ove mane sa nesavršenostima materijala za izgradnju koji može da oslabi i zapreti stabilnosti čitave strukture. Kada ljudi nisu voljni da priznaju svoje ličnosne ili karakterne probleme, ili nisu u stanju da promene svoja oštećujuća ponašanja, oni su onemogućeni onim za šta koristimo termin fatalne mane. Zato što ljudi sa fatalnim manam u ličnosti ili karakteru imaju i izuzetne sposobnosti i atraktivne kvalitete, oni se uključuju u veze raznih vrsta i drže ogromni varijetet pozicija koje su odgovorne i važne. Konačno i nepogrešivo, njihove veze propadaju i njihove odgovornosti bivaju neispunjene. U ovom modulu nastojaćemo da prikažemo, na jasan i zanimljiv način, Histerični (histrionični) poremećaj ličnosti, Narcistički poremećaj ličnosti, Antisocijalni poremećaj ličnosti, Paranoidni poremećaj ličnosti, Opsesivno kompulzivni poremećaj ličnosti, Zavisnički poremećaj ličnosti, Granični poremećaj ličnosti, Šiziodni poremećaj ličnosti...i probleme koja takvi ljudi i njihovi partneri imaju u ljubavnim odnosima. Cilj ove radionice je da pomogne edukantima da naprave razliku između ljudi koji imaju mane u svojim linostima i karakterima, a koje su podložne promenama i onih ljudi čije se mane nikada neće promeniti.

► **Devijacije ljubavi u roditeljstvu-”Otrovno” roditeljstvo-Šta je otrovni roditelj?** Svi roditelji povremeno greše. Ni jedan roditelj ne može biti emocionalno dostupan svo vreme. Sasvim je normalno da roditelji, s vremena na vreme, viknu na svoju decu. Svi roditelji povremeno postanu preterano kontrolišući. I većina roditelja udari decu, pa makar i retko. Čine li ih takva povremena ponašanja okrutnim ili neprimerenim roditeljima? Naravno da ne. Roditelji su samo ljudi i imaju niz problema. Većina dece može se nositi s povremenim naletima ljutnje, sve dok imaju dovoljno ljubavi i razumevanja. No, postoji mnogo roditelja čiji su negativni obrasci ponašanja trajni i dominantni u životu deteta. To su roditelji koji nanose štetu. Poput hemijskog otrova, emocionalna šteta koju nanose takvi roditelji širi se kroz dete, i kako ono odrasta, tako raste i bol.

Koja je riječ bolja od *otrovni* da bi se opisali roditelji koji neprestano traumatiziraju dete, zlostavljaju ga i ponižavaju, a u većini slučajeva nastavljaju s tim čak i nakon što dete odraste? U ovom delu radionice govoićemo o tipovima otrovnog roditeljstva, prepoznavanju i načinima oslobađanja od uticaja otrovnog roditeljstva. Cilj ovih saznanja u edukaciji za coaching nije osposobljavanje coacha za psihoterapijski rad sa žrtvama otrovnog roditeljstva, već prepoznavanje takvog roditeljstva, i razumevanje dinamike odnosa i posledica, kako bi klijente sa takvim problemima umeli da adekvatno razumeju i upute da potraže odgovarajuću vrstu pomoći. Deo takve pomoći se može pružiti i u procesu coachinga-kroz tehnike koje ćemo obraditi na ovom modulu.

► **Zdravo roditeljstvo:** za uspešno roditeljstvo nisu dovoljni ljubav i zdrav razum. Potrebno je i određeno praktično znanje i veštine. Roditeljstvo je najsloženiji “posao” na svetu. Ne treba ga obavljati bez neophodnog znanja i veština. Kao roditelji grešimo iz najboljih namera. Nedostaju nam konkretna znanja i veštine. Neke od neophodnih naučićemo u ovom delu radionice. **Govorićemo o tome:** Koje su razvojne potrebe deteta u određenim uzrastima, kako ih zadovoljiti. Najčešći sukobi sa detetom i kako ih rešiti. Najčešće greške roditelja, kako ih otkloniti, koji su efikasni modeli roditeljstva i dobre “cake” za modeliranje ponašanja deteta, o odnosu između ljubavi i discipline...

► **Prijateljstvo i kapacitet za ljubav**-u ovom delu radionice govorićemo o osnovama na kojima se zasnivaju prijateljski odnosi, zdravlju i patologiji u prijateljskim odnosima, vrstama prijateljstava, igrama koje se igraju u prijateljskim odnosima, oblicima manipulacije prijateljskim odnosima...Načinima coaching rada sa problemima koji se javljaju u prijateljskim odnosima.

► **Postizanje i održavanje zdravog seksualnog života** Seminar se sastoji iz edukacionog dela i radionica. Razmatraju se pitanja pojma zdravog seksualnog života, promena u seksualnim ponašanjima i obrascima među polovima, posledica koje te promene imaju na muškarce i žene. Učenje o različitim seksualnim apetitima i kako izaći na kraj sa tim, a ne ugroziti seksualni odnos. Razmatranje kvaliteta seksualnog odnosa u porođenje sa ostalim aspektima veze ili braka i pomirenje svih odnosa u skladan sistem. Učenje razvijanja pozitivnog odnosa prema sopstvenom, i telu partnera. Učenje načina na koji ponovo može da proradi «hemija», kao i načina za održavanje sreće i seksualne uzbuđenosti. Radioničarski deo seminara podrazumeva učenje prepoznavanja «muških» i «ženskih» neadekvatnih stilova seksualnog zavodjenja, kao i vežbe za međusobno razumevanje partnerskih potreba i vežbanje adekvatnih seksualnih ponašanja i stilova komunikacije. Vežbanje razumevanja partnera, njegovog govora i načina na koji možete da mu pomognete da razreši emocionalne i praktične seksualne probleme. Vežbanje konstruktivnog saopštavanja sopstvenih osećanja i preferencija. Radioničarske deo podrazumeva učenje tehnika i veština koje će polaznicima omogućiti da slobodno iskažu sopstvene želje, čuju partnerove želje, diskutuju o problemima, prevaziđu trenutne teškoće i obskrbe se tehnikama koje će im pomoći da u budućnosti savladavaju nove seksualne izazove.

► **PDT:“Voleti i raditi“**

Modul 21-Kapacitet za rad-napredni nivo

► **Bazične emocionalne sposobnosti i kapacitet za rad:** u ovom modulu govorićemo o tome šta sačinjava kapacitet osobe za rad, na koji način je taj kapacitet povezan sa bazičnim sposobnostima o kojima smo govorili: kapacitet za rad i sposobnost neutralizacije, celovitost i konstantnost objekta, tolerancij na frustraciju i ambivalenciju, volja i inicijativa.

► **Motivacija i sposobnost za rad**-govorićemo o pokretačkim snagama ličnosti vezanim za sposobnost za rad, kao i o kočnicama motivacije, o tome kako se mogu podstaći i deblokirati motivacioni procesi

► **Narcizam i sposobnost za rad** – govorićemo o narcističkim poremećajima ličnosti i njihovom uticaju na sposobnost za rad, kao i o narcističkim vođama i osobenostima njihovog načina rukovođenja. Govorićemo o **dvadeset uobičajenih karakteristika menadžera narcisa:** 1. Više cene lojalnost svojih podređenih nego kompetenciju ili produktivnost.2. Precenjaju svoje znanje u vezi gotovo svake oblasti u poslu i organizaciji. 3. Ne cene važne doprinose drugih.4. Preuzimaju lične zasluge za postignuća drugih...20. Prioritetizuju njihovu sopstvenu ambiciju za napredovanje nad potrebama organizacije....Takođe ćemo govoriti i o tome kako izgleda imati zaposlenog sa narcističkim poremećajem ličnosti-kako to izgleda na početku, u sredini i na kraju...(faze ponašanja). Govorićemo o “Lomaksovom zakonu”-vezanom za ponašanje prema osobama sa narcističkim poremećajima. Lomaks je došao do sledećeg principa: jednom kada se prećutno složite sa zahtevom podređenog da ima poseban tretman, dve stvari su sigurne: 1. Neće biti dovoljno. 2. On ili ona će vas mrzeti zbog toga...Daćemo savete za izbegavanje ili ponašanje sa zaposlenima ili podređenima koji imaju narcistički poremećaj ličnosti

► **Patologija sposobnosti za rad.** Uticaj različitih poremećaja ličnosti na sposobnost za rad. Kako se nositi sa radnim inhibicijama kod sebe i kod saradnika.

► **Samopoštovanje, samopouzdanje i sposobnost za rad**

Značaj samopoštovanja za radni učinak i emocionalno blagostanje. Održavanje zrelog samopoštovanja. Narcističke povrede i samopoštovanje

► **Coaching tehnike za poboljšavanje sposobnosti za rad**

➤ **PDT: O odbeglima u kompulzivan rad („workoholism“)**

Modul 22-Liderstvo

Postoji li "rođeni" lider? Šta razlikuje uspešnog lidera od neuspešnog? Odnosi grupe prema lideru, i lidera prema grupi. Kako psihodinamska psihologija vidi tipove ličnosti lidera? Šta u stvari želi grupa od lidera i lider od grupe? Šta su neprimerena očekivanja i potrebe u radnim grupama?

- **PDT : Nesvesna komunikacija između grupa i lidera**

Modul 23-Menadžment emocija

► Ovaj modul posvećen je znanjima vezanim za emocije, sposobnost prepoznavanja emocija, vladanja emocijama, adekvatnog ispoljavanja emocija...agresivnost-kontrola besa, tehnike tolerancije na frustracije, razne tehnike za bazične sposobnosti, coping mehanizmi, menadžment straha, kako se nositi sa stidom i krivicom, tugovanje-faze tugovanja (šta je tuga za D-mol), funkcionalne i disfunkcionalne emocije...

► **Menadžment besa:** Trening sa savladavanje besa se odvija u grupnim susretima. Polaznici se uče činjenicama o besu, načinima ispoljavanja besa, psihofiziološkim posledicama besa, načinu na koji misaonim procesima dovode i zadržavaju sebe u stanju besa i strategijama za odlučavanje od besnog mišljenja i ponašanja, kao i učenja novih, poželjnijih vidova ponašanja. Nude se tehnike za prepoznavanje i kontrolu besa, kao i sprečavanje besa pre nego što je još postao očigledan i doveo do psihofiziološkog disbalansa. Grupni sastanci omogućavaju deljenje iskustava i prepoznavanja sličnih stilova ponašanja, kao i mogućnost evaluacije ponašanja od strane ljudi sa sličnim problemom. U grupi i u parovima se vežbaju novonaučene tehnike savladavanja i prevladavanja besa. Grupa služi i kao podrška promeni ponašanja, i za održavanje motivacije za usvajanje nenasilnih stilova ponašanja, kao i prepoznavanje koristi od usvajanja i praktikovanja novih stilova ponašanja i mišljenja. Polaznici uče da prepoznaju i zaustave začarani krug narastanja agresivnosti i tehnike za restrukturiranje agresivnog misaonog stila, kao i tehnike za pojačavanje i održavanje novih koncepata i stilova ponašanja.

► **Menadžment konflikata:** Vrste konflikta Indikatori konflikta Posledice konflikta Suočavanje sa konfliktom Upravljanje konfliktom Načini rešavanja konflikta

Modul 24-Pozitivna psihologija-proučavanje kreativnosti, hrabrosti, individuacije, radosti, sreće, odgovornosti

Šta imaju na umu kreativni ljudi, kreativni proces, metode podsticanja kreativnosti, individuacija kao kreativni proces-stvaranje sebe, pozitivne emocije-šta dovodi do hrabrosti, sreće, šta je odgovornost...

- **PDT: Unutrašnji svetovi izrazito kreativnih ljudi**

Modul 25-Šta je to “dobar čovek”-o dobroti, mudrosti, samoaktualizaciji, samopoštovanju, samopouzdanju, samoeфикаsnosti, samokontroli...Viši nivoi ljudskog razvoja. Duhovni razvoj

► **Šta je to dobar čovek?:** Osnovni proces u O.L.I. metodu usmeren je upravo na razvoj ljubavi prema sebi, a samim time i prema drugoj osobi. Cilj metoda je da klijent postane dobar čovek. Smatramo da psihološki problemi kod ljudi nastaju upravo zato što se udaljavaju od svog prirodnog potencijala da budu dobri ljudi. Ono što zovemo psihoterapija, nije ništa drugo do vaspitanje čoveka da razvije svoj urođeni potencijal-dobar čovek. Ljudsko biće nije relativan pojam. Sve što nam je potrebno od «opreme» da budemo «dobar čovek», a time i ispunjena i zadovoljna ljudska bića koja vole sebe i druge, dato nam je u genima. Sve već imamo, i potrebno je samo da to realizujemo. Neostvarivanje tih urođenih potencijala ima svoju cenu-nisko samopoštovanje, nedostatak ljubavi prema sebi, poremećaji u odnosima sa drugima i životom. Na ovoj radionici ćemo, polako ali sigurno, stupati na «klizav teren» vrednosti, definisanja dobra i zla, pojma dobar čovek. Ovde ćemo dati samo neke osnovne odrednice koje ćemo prorađivati na ovom modulu: 1) *Dobar čovek ne laže ni sebe ni druge*, 2) *Dobar čovek je odgovoran prema sebi i drugima* (Dobar čovek je odgovoran za: a. Sopstvenu percepciju sveta, drugih ljudi. Za svoja tumačenja stvarnosti i sliku sveta koju stvara na osnovu tih tumačenja. b)Stvaranje predstave o sebi, svojim potencijalima, dobroti, osobinama. c)Odgovore koje daje i posledice koje iz tih odgovora proizilaze.d)Ostvarivanje sopstvenih potencijala. e)Očuvanje svog zdravlja, f) Odnose sa drugim ljudima, g)Svoj odnos prema planeti na kojoj živi i živim bićima, čovečanstvu, naciji, društvu.) .Dobar čovek ima dobru osnovu da poštuje sebe-da ima samopoštovanje.

► **Šta je to samopoštovanje i samopouzdanje i kako se razvijaju:** Nećemo vam ponuditi laka rešenja tipa "Razvijte svoje samopoštovanje i samopouzdanje za sedam dana..." (mada ćemo govoriti o nekim "tehnikama" i protokolima za razvoj samopoštovanja i samopouzdanja). Razvoj samopoštovanja je složen proces. *Osobe koji imaju dobro razvijeno samopoštovanje: smatraju*

sebe vrednima da budu voljeni i da vole druge, vredni toga da se drugi brinu o njima, kao i toga da se oni brinu o drugima, da neguju druge i da budu negovani, da primaju i daju podršku, da budu saslušani i da slušaju, da budu podržani i da podržavaju. Osećaju da zaslužuju da budu prepoznati i podržani kao dobri ljudi, kao što su i sami sposobni da prepoznaju druge ljude kao dobre. Imaju produktivnu ličnost i realizuju svoje potencijale ostvarujući uspeh u skladu sa svojim potencijalima. Sposobni su da budu kreativni, imaginativni u rešavanju problema. Spremni su da preuzmu rizike i optimistični u pristupu životu i ostvarivanju ličnih ciljeva. Često su lideri i vešti su u ophođenju sa ljudima. Nisu ni preterano nezavisni, (osećaju da su im drugi ljudi potrebni) niti preterano zavisni od drugih. Imaju dobru i realnu predstavu o sebi koja je u skladu sa onim što prezentuju drugim ljudima. Sposobni su da jasno kažu ko su, koji su njihovi potencijali i čemu su posvećeni u životu. U stanju su i da se izjasne o tome šta zaslužuju od života. Prihvataju odgovornost za posledice svojih dela. Ne optužuju druge za svoje neuspehe, niti se vade na druge da bi opravdali neke negativne ishode. Altruistični su. Iskreno im je stalo do dobrobiti drugih, ali ne prihvataju preteranu odgovornost za druge čineći za njih ono što oni mogu da učine sami za sebe – ne ulaze u ulogu velikog iskorišćenog dobrotvora ili žrtve. Daju drugima ono što im je stvarno potrebno i što ih usmerava ka razvoju. Zapravo, na taj način ih poštuju kao što poštuju sebe. Sposobni su da se na produktivan način nose sa stresom koje donosi život, sa brigama, problemima, konfliktima. Nisu previše idealisti da bi postali nerealni, niti su smrknuti i ogorčeni. Imaju dobar smisao za humor, i sposobni su da održavaju balans između rada i zabave u svojim životima...Nije teško uočiti da se osobine i ponašanja osoba sa dobro razvijenim samopoštovanjem preklapaju sa osobnostima koje smo naveli kao sastavne elemente «dobrog čoveka». Naravno, ko je dobar za sebe, pa zbog toga voli i poštuje sebe, dobar je i za druge. Na osnovu gore navedenih osobina možemo prepoznati osobe sa visokim samopoštovanjem. A po čemu možemo prepoznati osobe sa niskim samopoštovanjem? I o tome ćemo govoriti na ovoj radionici, kao i o načinima kako pomoći ljudima sa niskim samopoštovanjem. Govorićemo i o samopouzdanju-i načinima na koje čovek može da nauči da se uzda u samoga sebe.

►”Nečujni vapaj za smislom”-o, da, govorićemo i o tome. O pitanju koje danas, u vremenu kada veliki broj ljudi pati od osećanja besmisla i praznine, kod mnogih izaziva podsmeh: “Koji je smisao života?”, “Koji je smisao mog života”, “Koje je moje mesto u ovom svetu”, “Imam li ja neku misiju u ovom životu”, “Da li nam se stvari u životu dešavaju sa nekim smislom”...Govorićemo i o tome šta je mudrost, kako se razvija (može li se razvijati i coachingom i kako). Radićemo na metodama za podsticanje razvoja mudrosti i dolaženja do smisla (jedna od njih je i logoterapija Viktora Frankla)...

➤ **PDT :Narcizam i mudrost**

Modul 26. Razumevanje dinamike grupe

► **Grupne matrice-mentalni šabloni grupe**-Prema istraživanjima ponašanja grupe i pojedinca u grupi koja je obavio čuveni psihoanalitičar Bion, **postoje osnovni, iskonski, duboko ukorenjeni mehanizmi koji, kao neke matrice, utiču na formiranje grupe, njeno ponašanje, i održavaju grupnu koheziju.** Bion prepoznaje tri instiktivne matrice, ili «osnovne pretpostavke», kako ih naziva, duboko ukorenjene u «iskonski mentalni sistem». **Tri su iskonska obrasca,** ili osnovne pretpostavke koje utiču na formiranje grupe: **Zavisnost** (od velikog vođe, zaštitnika), **Bori se-beži** (udruživanje radi borbe protiv nečega ili nekoga, ili radi bega od nečega i nekoga), i **Združivanje u parove-reprodukcija.** Te matrice su univerzalne, i u njih se samo uklapaju konkretni elementi, konkretne grupe, narodi, pripadnici određenih političkih opcija, simpatizeri i birači. . Radi se o univerzalnim matricama i opšteljudskim sklonostima da se u njih uklapaju. Iznećemo zajedničke osobine grupa koje počivaju na matricama, a zatim i osobine koje ih razlikuju. Učestvovanje u delatnosti koja se temelji na osnovnoj pretpostavci-matrici, ne zahteva ni obrazovanje, ni iskustvo, ni mentalni razvoj. Ono je neposredno, neizbežno i nagonско. Umesto saradnje, u toj grupi nalazimo ono što Bion naziva «valentnost». **Cilj ove radionice je prepoznavanje situacija u kojima grupa funkcioniše po matricama, i učenje metoda kojima se takva grupa može preokrenuti u radnu grupu-grupu koja je orijentisana na zadatak i funkcioniše na racionalnim principima. Procesi u grupi, grupne matrice (Bion). Konflikti u grupi-rešavanje**

-Tehnike grupnog rada, korisne tehnike za vođenje grupe

➤ **PDT: Zašto grupa ponekad poludi**

Modul 27-Prezentacije edukanata-kreiranje predavanja na izabranu coaching temu

-Moduli 27, 28, 29 i 30 su “kruna” edukativnog procesa za lifecoaching. U toku edukacije edukanti će pripremati svoje prezentacije, na teme koje izaberu, i kreirati ih na način koji odgovara standardima prezentovanja efikasnog coacha. U toku izrade svojih radionica i prezentacija edukanti će imati superviziju i pomoć edukatora. Prilikom prezentacija edukanti će dobijati povratne informacije od supervizora i članova grupe, koje će im pomoći da unaprede svoje veštine prezentovanja i vođenja grupe.

Modul 28-Prezentacije edukanata- vođenje grupe, demonstracija sposobnosti za vođenje radionica.

-Na ovom modulu edukanti će prezentovati svoju veštinu vođenja coaching radionica na temu koju su izabrali, uz superviziju i povratnu informaciju od grupe.

Modul 29-prezentacije individualnog coaching rada edukanata sa klijentima

-Na ovom modulu edukanti će prezentovati svoj coaching rad sa nekim klijentom, ili grupom, u okviru neke radne organizacije...uz superviziju i povratnu informaciju od grupe.

Modul 30-Sinteza, evaluacija, planiranje dalje specijalizacije u određenoj coaching oblasti, dodela sertifikata

--Na ovom modulu, koji je završnica bazične edukacije iz psihodinamskog lifecoachinga, napravićemo sintezu stečenih znanja i evaluaciju edukacije od strane edukanata, razmotriti dalje mogućnosti usavršavanja svakog edukanta i specijalizovanje u određenoj oblasti ili oblastima coachinga, mogućnosti razvoja njegove prakse, proširivanja primene, koordinaciju aktivnosti edukanata u daljem radu...i dodeliti certifikate o završenoj edukaciji.

❖ Specijalizacije:

Izborni moduli:

Biznis program:

B10-Veštine pregovaranja, veštine prodaje

B11-Veštine rukovođenja promenama, team building

B12-Grupna dinamika, veštine prezentovanja

Porodični-partnerski program

P10-psihodinamika partnerskih-porodičnih odnosa

P11-psihopatologija partnerskih-porodičnih odnosa

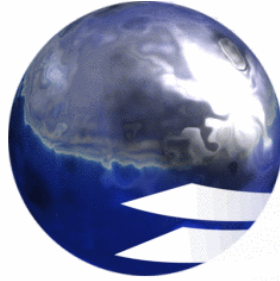
P 12-veštine izgradnje partnerskih-porodičnih odnosa

Individualni coaching program

I10-Individualni razvoj, životni ciklusi, lična motivacija i inicijativa

I11-Individualni zastoji u razvoju, problemi sa identitetom, voljom, inicijativom, intimom...Otpori promenama

I12-Veštine individualnog treninga



WWW.AKADEMIJAUSPEHA.COM

Kontakt:

- ☐ **011-3178-917, 2172-217,**
- ☐ **217-9217, 2179-917, 063-157-5082**
- ☐ **email: jnebojsa@ikomline.net**
- ☐ **www.biofidbek.com**