

Ako ste spremni da radite na:

- **Dubljem upoznavanju sopstvene ličnosti**
- **Izgradnji uspešnih životnih strategija**
- **Razumevanju svojih i tuđih snova**
- **Razvijanju veština komunikacije**
- **Razvijanju veština “emocionalnog računovodstva”, razumevanju i vladanju sopstvenim emocijama**

Uključite se u O.L.I. Iskustvenu grupu

Grupa se sastaje u Beogradu (Gandijeva 200, blok 44. Novi Beograd) **jednom nedeljno, dva sata, u večernjim terminima.**

Cena: 1000 din. po dolasku

O.L.I. Iskustvenu grupu vodi Nebojša Jovanović, psihoterapeut, predsednik Udruženja Psiholoških Savetnika Srbije

Učesnici dobijaju sertifikat o pohađanju. Sati sa iskustvene grupe priznaju se kao lični rad u okviru edukacije iz O.L.I. Integrativnog Psihodinamskog Savetovanja

Prijavljivanje email: jnebojsa@ikomline.net

Kontakt tel. 063-157-5082

Sadržaj rada iskustvene grupe:

-Upoznavanje sopstvene ličnosti:

Ličnost koja sada upravlja vašim životom nije se dogodila slučajno.

Ona je rezultat:

- Odredjenih ključnih događaja koje ste preživeli-vaših spoljašnjih faktora i**
- Reakcija i tumačenja koje su se dogadjali u vama-vaših unutrašnjih faktora**

Pomoći ćemo vam da prepoznate koji su bili ti:

Spoljašnji faktori

- 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.**

Unutrašnji faktori:

Na vašu ličnost i predstavu o sebi utiče i drugi niz faktora-unutrašnje reakcije koje se u vama stvaraju kao odgovor svetu. Unutrašnji faktori obuhvataju stvari koje govorite sami sebi, stvari u koje verujete o sebi, sve unutrašnje dijaloge koji oblikuju vašu predstavu o sebi. Ovi unutrašnji faktori nose u sebi sadržaje vaše lične istine. Radićemo na vašem:

- Centru kontrole, unutrašnjem dijalogu, etiketama i trakama, fiksnim uverenjima, životnom scenariju.**

To će vam pomoći da shvatite kako i zašto ste postali to što jeste, i pružiti vam

moгуćnost 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 pronadjete 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.

Dobićete upitnike i protokole koji će vas, korak po korak, voditi do vaše autentične ličnosti. Napravićete najdetaljniji i najjasniji "poprečni presek" sopstvene ličnosti i doneti ključne odluke i planove o svom daljem načinu života.

Izgradnji uspešnih životnih strategija

Pored upoznavanja sopstvene ličnosti i autentičnih potreba, radićemo na tome kako da uspešno postavite životne strategije za ostvarenje svojih ciljeva. Proći ćete kroz protokole, upitnike, testove koji će vas, korak po korak, dovesti do:

Prepoznavanja uzroka neuspeha u sebi. Prepoznavanja psihološke dobiti koju imate od neuspeha.

Proverite da li imate neka od čvrstih, odraničavajućih uverenja u odnosu na sebe ili na druge ljude.

Napravite sistematsku samoprocenu.

Prepoznavanje vaših "skrivenih" potencijala

Otkrijete i definišete svoje suštinske želje. Šta stvarno hoćete od sebe i života.

Definišete ciljeve.

Odredite prioritete

Napravite planove i životne strategije.

Operacionalno definišete zadatke, prepreke i sopstvene resurse. Napravite «akcioni plan».

Napravite menadžment vremena, odredite rokove i raspored aktivnosti.

Donesete životne odluke i napravite «ugovor sa samim sobom».

Analiza snova

-naučićete kako da razumete jezik snova i nesvesnog dela vaše psihe, što će vam pomoći u dubljem razumevanju sopstvene ličnosti

Razvijanju veština komunikacije

-Naučićete kako da aktivno slušate dugu osobu, bolje prepoznajete njenu motivaciju, kako vas opažaju drugi ljudi, šta je ono što vam pravi probleme u komunikaciji i kako da to prevazidete

-Razvijanju veština "emocionalnog računovodstva

-Ovo je najvažniji deo programa. Naučićete kako da se stvarno osećate dobro, kako da razumete svoje nesvesne emotivne formule koje upravljaju vašim ponašanjem i stvaraju vaša bazična osećanja zadovoljstva i nezadovoljstva životom. Ako ste u emotivnom minusu, onda imate pogrešne formule emotivnog računovodstva i potrebno je da ih otkrijete kako biste ih promenili i počeli da pozitivno emotivno "poslujete" sa životom.