



PROGRAM CIKLUSA RADIONICA “EMOCIONALNE SPOSOBNOSTI”

Realizator radionica:
Emilija Tasković,
psihoterapeut u superviziji i edukator OLI
centra

jesen 2020.



1

ŠTA JE IZMEĐU „CRNO-BELOG“ SVETA?

- Celovitost i konstantnost objekta -

Na prvoj radionici obrađujemo celovitost i konstantnost objekta. Ono što nam ove sposobnosti omogućavaju jeste da sebe i svet oko sebe ne doživljamo ni crno, ni belo, već da imamo celovitu sliku osobe ili situacije, ali uz stabilnu sliku i sebe i u doživljaju drugih osoba. Sposobnost da budemo svesni i dobre i loše strane onoga što volimo i želimo. Šta nam donosi razvijenost ovih sposobnosti, a šta njihova nerazvijenost, pored teorije, imaćemo prilike da vidimo i praktično kroz vežbu koja nas očekuje.



2

KAKO DA RAZUMEMO ŠTA OSEĆAMO?

- Neutralizacija i mentalizacija -

Na drugoj radionici bavimo se sposobnostima neutralizacije i mentalizacije. Neutralizacija nam omogućava da smirimo strasti i da energiju usmerimo ka rešavanju problema, dok nam mentalizacija omogućava da razumemo i prepoznamo emocije, ali i da ih i obradimo na adekvatan način. Koji su to najčešći obrasci koje ponavljamo u odsustvu ovih kompetencija, obradićemo u praktičnom delu.



3



4



IMUNITET PSIHE

- Tolerancija na frustraciju -

Čemu nas uči ova sposobnost?

Situacije u kojima podnosimo različite vrste frustracije koje svakodnevni život nosi, uči nas da ne 'pucamo' ili bežimo. Tolerancija na frustraciju nam omogućava da steknemo imunitet, koji nam omogućava da se nosimo sa svakodnevnim poteškoćama koje život nosi. Ono što nam praktični deo pomaže, jeste da naučimo kako da se nosimo sa gubitkom kontrole, preplavlivanjem i kako da povećamo toleranciju na frustraciju u svakodnevnom životu.

ŠTA STOJI IZA NEODLUČNOSTI?

- Tolerancija na ambivalenciju -

Tolerancija na ambivalenciju nam pomaže da podnosimo oprečne emocije koje u nama bude ljudi ili situacija u kojoj smo se našli, da se opredelimo i donesemo odluku. Praktični deo omogućava da osvestimo mehanizme kojima se odupiremo promenama ili odlukama, da detektujemo sabotere ili kontraveštine kojima se vodimo. Kada je razvijena ova sposobnost, osoba je u stanju da, i pored negativnih osećanja prema nekoj osobi ili aktivnosti, odluči da li će ostati u tom odnosu ili aktivnosti. "Hoće ili neće". Kad hoće, onda stvarno hoće (i pored svesnosti da ima i neka negativna osećanja prema odnosu ili aktivnosti). Kad neće, onda donosi jasnu odluku i ne upušta se u odnos ili aktivnost.





5



6



MOTOR NAŠE PSIHE

- Volja -

Volja je tema pretposlednje radionice u ovom ciklusu. Zrela volja koristi snagu želje, ali tako da njeno zadovoljenje bude u korelaciji sa dobrobiti ličnosti i dobrobiti drugih. Na ovoj radionici ćemo pričati o različitim podtipovima volje koje najčešće srećemo, kao i o tome šta podstiče, a šta guši razvitak volje. Kroz praktični deo na ovoj radionici, uvidećemo koje su to prepreke na putu zdrave volje, ali kako možemo i da osnažimo volju.

POKRETAČ NAŠEG MOTORA

- Inicijativa -

Inicijativa je i naša poslednja tema u ciklusu Emocionalne sposobnosti.

Inicijativa je sposobnost da se preduzme odgovornost za otpočinjanje ili začinjanje nečega, sposobnost da se misli i dela bez zahteva druge osobe. 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."

Koje su to faze u razvoju inicijative, kada naizlazimo na prepreke i kako se s njima borimo je nešto što će obeležiti ovu radionicu.

