

O.L.I psihodinamski trening veština komunikacije

- instruktorski trening -



O.L.I. psihodinamski trening veština komunikacije je akreditovan trening od strane Udruženja za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije.

 **Trening vodi do zvanja O.L.I trener veština komunikacije.**

Autor i realizator treninga:

Ivana Paunović, psiholog, OLI psihoterapeut i supervizor

Komunikacija igra značajnu ulogu u mnogim oblastima života. Teško je zamisliti bilo koji aspekt života koji je ne uključuje. Užurbanost današnjice čini da ponekad zaboravimo važnost pravilne komunikacije i njen značaj za lični uspeh i sposobnost za ljubav i rad.

O.L.I. psihodinamski trening veština komunikacije osmišljen je tako da putem teorijske prezentacije, predavanja, diskusije, analize slučajeva, tehnika i praktičnih vežbi, kao i iskustvene prorade teme, pomogne učesnicima da rade na razvoju bazičnih kompetencija koje omogućavaju uspešnu komunikaciju.

Trening ima dva opšta cilja.

Iskustveni – u kome je akcenat na mapiranju, razumevanju i razvoju sposobnosti koje zahtevaju veštu komunikaciju.

Instruktorski – u kome je odredište prenošenje iskustva i znanja na druge. Čine ga smernice iz oblasti primene koučinga od faze razvoja, organizacije, do izvođenja treninga i prenošenja znanja.

Trening je namenjen svima koji žele da rade na ovim ciljevima, bilo da je akcenat na prvom ili drugom. Svima onima koji su motivisani za unapređenje važne oblasti svoga života, koji žele da prošire svoja znanja ka psihodinamskom razumevanju elemenata komunikacije i obučavanja drugih.

Svaka aktivnost u okviru treninga dizajnirana je tako da pomogne učesnicima da se celovitije i efikasnije nose sa izazovima komunikacije i steknu dodatne kompetencije u ovom polju, kroz drugačiji pristup poznatoj temi.

Plan i program rada posvećen je podjednako aspektima komunikacije u privatnom i poslovnom okruženju.

O.L.I psihodinamski trening veština komunikacija zasniva se na O.L.I integrativnom, psihodinamskom metodu.

Po završenoj edukaciji se dobija sertifikat o završenom treningu i zvanje „OLI trenera veština komunikacije“

Trajanje treninga

Trening traje **četiri dana po šest sati** (ukupno 24 sata) i realizuje se vikendom. Sastoji se iz šest modula koji će biti obrađeni u toku ova četiri dana.

Primer – Trening se realizuje dva vezana vikenda i to:

Subota 1 – 10:00-16:00h

Nedelja 1 - 10:00-16:00h

Subota 2 – 10:00-16:00h

Nedelja 2 - 10:00-16:00h

U nastavku možete pogledati sadržaj svakog modula. Svaki modul sastoji se od predavanja, primene tehnika i vežbi, prikaza slučaja, diskusije i ličnog iskustvenog rada (grupni rad i individualni rad u grupi).

I modul

Upoznavanje sa temom i grupom.

Komunikacija kao umetnost i nauka.

Jedinstvenosti forme komunikacije.

Bazične kompetencije za upravljanje emocijama i veštine komunikacije.

-  Komunikacijske kartice
-  „Grupa u grupi“
-  Principi komunikacije, neverbalni i verbalni aspekti
-  Usklađenost verbalne i neverbalne komunikacije
-  Komunikacijski model
-  Unutrašnji preduslovi uspešne komunikacije
-  Bazične sposobnosti za upravljanje emocijama i uspešna komunikacija:
 - neutralizacija i mentalizacija
 - celovitost objekta
 - konstantnost objekta
 - tolerancija na frustraciju
 - tolerancija na ambivalenciju
 - volja i o inicijativa

II modul

Neverbana komunikacija. Ispoljavanje stavova i osobina ličnosti kroz neverbalno saopštavanje. Razumevanje veze telesnog i psihičkog.

-  Prepoznavanje neverbalnih poruka
-  Gestovno prenošenje poruka
-  Paraverbalna komunikacija
-  Facijalna ekspresija
-  Lični prostor i teritorijalno ponašanje,
-  Prvi utisak
-  Samopredstavljanje
-  Socijalna priroda neverbalne komunikacije
-  Otkrivanje prave namere tuđe poruke
-  Osnovna pravila tumačenja kao i osnovna načela uspešne neverbalne komunikacije
-  Test neverbalnog slušanja.

III modul

Efikasna komunikacija i lični razvoj.

Stilovi komunikacije.

Aktivno slušanje.

- ✚ Efikasna komunikacija i lični razvoj
- ✚ „Ja znam da ti veruješ da razumeš“
- ✚ Stilovi komuniciranja: agresivni, pasivni i pasivno agresivni
- ✚ Komunikacijske prepreke
- ✚ Aktivno slušanje
- ✚ „Dilema slušanja“
- ✚ Nivoi slušanja
- ✚ Tihe poruke
- ✚ Značenje reči
- ✚ Dobre i loše navike u slušanju
- ✚ „Upitnik slušanja“
- ✚ „Interaktivni saveti slušanja“
- ✚ Zakoni pamćenja informacija
- ✚ Zakoni zaboravljanja informacija
- ✚ „Komunikacijski krugovi“
- ✚ Komunikacija u krizama
- ✚ Komunikacija u timu
- ✚ Kako reći „Da“ i kako reći „Ne“?
- ✚ Komunikacija i sposobnost odlučivanja – krenuti ka ili od nečega
- ✚ Zlatna pravila

IV modul

Barijere u komunikaciji.
Asertivna komunikacija.

- ✚ Asertivna komunikacija iz ugla psihodinamike
- ✚ Upravljanje emocijama koje ometaju komunikaciju
- ✚ Samoodgovornost u komunikaciji i postavljanje granica
- ✚ Kako se ne „pecati“ na prikrivenu manipulaciju?
- ✚ Razlika prilagođavanja i potčinjavanja
- ✚ „Korisna svađa“
- ✚ Usklađivanje, samouverenost i saosećanje
- ✚ Izazovi i barijere u komunikaciji, prevazilaženje teškoća
- ✚ Tipovi teških ljudi – ko su i kako sa njima?
- ✚ Komunikacija u konfliktima
- ✚ Prikaz slučaja i analiza
- ✚ „Kreativna bajka“

V modul

Odnos prema sebi i drugima i veštine komunikacije.
Veštine izrade programa, organizacije i prezentovanja.

- ✚ Samopouzdanje i veštine komunikacije
- ✚ Radioničarski rad: priprema, izvođenje i prenošenje znanja:
 - Veštine komunikacije – organizacija
 - Informisanje
 - Dinamika grupe i vođenje treninga
 - Radioničarski rad
 - Veštine prezentovanja
 - Biti trener – smernice

VI modul

Završni modul edukacije je predviđen za sumiranje teme, proveru znanja i demonstraciju naučenog tokom izvođenja prezentacija na zadatu temu.

- ✚ Predstavljanje pripremljenih prezentacija, analiza i sugestije.

Biografija autorke



Ivana Paunović je diplomirani psiholog, OLI psihoterapeut, edukator i supervizor.

Edukator je O.L.I. Integrativnog psihodinamskog metoda u oblasti savetovanja, psihoterapije i koučinga.

Član izvršnog i upravnog odbora evropske Asocijacije za savetovanje (EAC).

Nacionalni predstavnik Udruženja za psihoterapiju savetovanje i koučing Srbije pri Evropskoj asocijaciji za savetovanje.

Kreira i vodi brojne treninge, radionice, predavanja i seminare iz oblasti psihologije i psihoterapije, na teme komunikacije, liderstva, ličnog razvoja, "kontraveština", sposobnosti za ljubav i rad, psihologije uspeha itd.

Psihoterapijski, koučing i savetodavni rad sprovodi sa odraslima, parovima, decom, adolescentima i grupama.

Detaljnije o autorki treninga možete pogledati ovde:

<https://olicentar.rs/ivana-paunovic>

Imate li dodatna pitanja?

Možete nas kontaktirati putem:



oliedukativnicentar@gmail.com



060 340 55 50



www.olicentar.rs



Centar za Integrativnu Psihodinamsku
Psihoterapiju, Savetovanje i Koučing