



Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije



Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v psihiatriji

SVETOVALNE IN MOTIVACIJSKE TEHNIKE ZA DELO S PACIENTI IX.

*Za vse, ki jih zanima učinkovito svetovalno delo s pacienti
ter motivacija pri doseganju njihovih ciljev.*

Zbornik prispevkov z recenzijo

Zreče, maj 2023



Organizator:

ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE – ZVEZA DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER, BABIC IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

SEKCIJA MEDICINSKIH SESTER IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV V PSIHIATRIJI

Strokovno srečanje Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v psihiatriji

SVETOVALNE IN MOTIVACIJSKE TEHNIKE ZA DELO S PACIENTI IX.

Zreče, 18. in 19. maj 2023

Zbornik prispevkov z recenzijo

Urednik:

Aljoša Lapanja

Recenzent:

doc. dr. Branko Bregar

Zbral in tehnično uredil:

Aljoša Lapanja

Lektorirala:

Andreja Valant

Programsko-organizacijski odbor: Aljoša Lapanja, Simona Podgrajšek, Simona Tomažević, Petra Kodrič in Mario Dremšak.

Založila in izdala:

Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v psihiatriji, Ljubljana, 2023.

Publikacija je dostopna na: <http://www.sekcijapsih-zn.si>

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

316.628:616-083(0.034.2)

ZBORNICA zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov. Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v psihiatriji (2023 ; Zreče)
Svetovalne in motivacijske tehnike za delo s pacienti IX [Elektronski vir] : za vse, ki jih zanima učinkovito svetovalno delo s pacienti ter motivacija pri doseganju njihovih ciljev : zbornik prispevkov z recenzijo : [strokovni seminar Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v psihiatriji : Zreče, 18. in 19. maj 2023] / [organizator] Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v psihiatriji ; [urednik Aljoša Lapanja]. - E-zbornik. - [Ljubljana] : Zbornica zdravstvene in babiške nege - Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v psihiatriji, 2023

Način dostopa (URL): <http://www.sekcijapsih-zn.si>

ISBN 978-961-95809-2-9 (PDF)
COBISS.SI-ID 151497475

PROGRAM STROKOVNEGA SREČANJA

ČETRTEK, 18. 5. 2023

08.15 – 09.15 **Registracija udeležencev**

60 min

09.15 – 09.30 **Uvodni pozdrav in organizacija dneva**

15 min

I. SKLOP

Moderatorka: Petra Kodrič

09.30 – 10.15 **Učinkovito reševanje konfliktov s teorijo Imago**

45 min

Špela Tušek, Lc. Ps., Imago partnerska terapevtka

10.15 – 11.15 **Krepitev osebnih kompetenc in komunikacijskih veščin za kakovostno delo z ljudmi / pacienti**

60 min

mag. Marijana Kolenko

11.20 – 11.35 **Razprava**

15 min

11.35 – 11.45 **Priprava na delo v delavnicah in izvedbo volitev v organe Sekcije**

10 min

11.45 – 13.40 **Odmor za kosilo**

115 min

II. SKLOP – DELAVNICE

Moderator: Aljoša Lapanja

I. Delavnica: Krepitev osebnih kompetenc in komunikacijskih veščin

mag. Marijana Kolenko

II. Delavnica: Kako obvladovati psihične obremenitve, povezane z delom

dr. Špela Hvalec, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

III. Delavnica: Čuječnost: biti tukaj in zdaj

*Melita Mihajlovič Košak, univ. dipl. psih., psihoterapevtka,
učiteljica in supervizorka transakcijske analize*

IV. Delavnica: Reševanje konfliktov

*Špela Tušek, Lc. Ps.
Imago partnerska terapevtka*

13.40 – 14.40 **I.–IV. DELAVNICA**

60 min

14.50 – 15.50 **I.–IV. DELAVNICA**

60 min

15.50 – 16.30 **Odmor**

40 min

III. SKLOP

Moderator: Aljoša Lapanja

16.30 – 16.45 **Razglasitev rezultatov volitev v organe Sekcije MS in ZT v psihiatriji**
15 min *Simona Podgrajšek, predsednica volilne komisije*

16.45 – 17.15 **Nastop za sprostitev in motivacijo**
30 min *Gašper Bergant, stand up komik*

17.15 **Zaključek prvega dne**

20.00 **Samopostrežna večerja**

PETEK, 19. 5. 2023

08.45 – 09.15 **Registracija udeležencev**
30 min

I. SKLOP

Moderatorica: Simona Podgrajšek

09.15 – 09.20 **Uvodni pozdrav in organizacija dneva**
5 min

09.20 – 10.20 **Ščepec komunikacijskih trikov za boljše medsebojne odnose**
60 min *Albina Kokot, svetovalka realitetne terapije, Mojster NLP, terapevt medicinske hipnoze in mojster praktik hipnoze*

10.20 – 11.50 **5 x Skrb zase (samozavest, samozaupanje, samospoštovanje, samosprejemanje, samoljubezen)**
90 min *Polona Požgan, medn. cert. managerka delovne sreče, predavateljica, svetovalka na področju komunikacije in odnosov*

11.50 – 12.00 **Razprava**
10 min

12.00 – 12.05 **Priprava na delo v delavnicah**
5 min

12.05 – 12.45 **Odmor s pogostitvijo**
40 min

II. SKLOP – DELAVNICE

Moderator: Aljoša Lapanja

- I. **Delavnica: Komunikacija čustev**
Polona Požgan, medn. cert. managerka delovne sreče, predavateljica, svetovalka na področju komunikacije in odnosov
- II. **Delavnica: Ščepec komunikacijskih trikov v praksi**
Albina Kokot, Svetovalka realitetne terapije, mojster NLP, terapevt medicinske hipnoze in mojster praktik hipnoze.

III. Delavnica: Kako mi NLP lahko pomaga pri delu s pacienti?
Polona Pulko, univ. dipl. soc. del., NLP master coach

IV. Delavnica: Izkoristimo principe pozitivne psihologije za boljše življenje
dr. Špela Hvalec, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

12.45 – 13.45 **I.–IV. DELAVNICA**
60 min

13.55 – 14.55 **I.–IV. DELAVNICA**
60 min

15.00 **Zaključek strokovnega srečanja**

KAZALO

KREPITEV OSEBNIH KOMPETENC IN KOMUNIKACIJSKIH VEŠČIN ZA KAKOVOSTNO DELO Z LJUDMI / PACIENTI	1
<i>mag. Marijana Kolenko</i>	
ŠČEPEC KOMUNIKACIJSKIH TRIKOV ZA BOLJŠE MEDSEBOJNE ODNOSE	8
<i>Albina Kokot</i>	
5 X SKRB ZASE: SAMOZAVEST, SAMOZAUPANJE, SAMOPODOBA, SAMOSPREJEMANJE, SAMOLJUBEZEN	11
<i>Polona Požgan</i>	
KREPITEV OSEBNIH KOMPETENC IN KOMUNIKACIJSKIH VEŠČIN ZA KAKOVOSTNO DELO Z LJUDMI / PACIENTI (učna delavnica)	14
<i>mag. Marijana Kolenko</i>	
KAKO OBVLADOVATI PSIHIČNE OBREMENITVE, POVEZANE Z DELOM? (učna delavnica)	16
<i>dr. Špela Hvalec</i>	
ČUJEČNOST: BITI TUKAJ IN ZDAJ (učna delavnica)	17
<i>Melita Mihajlović Košak</i>	
UČINKOVITO REŠEVANJE KONFLIKTOV S TEORIJO IMAGO (učna delavnica)	19
<i>mag. viš. pred. Špela Tušek</i>	
KOMUNIKACIJA ČUSTEV (učna delavnica)	21
<i>Polona Požgan</i>	
ŠČEPEC KOMUNIKACIJSKIH TRIKOV ZA BOLJŠE MEDSEBOJNE ODNOSE (učna delavnica)	22
<i>Albina Kokot</i>	
KAKO LAHKO NEVROLINGVISTIČNO PROGRAMIRANJE POMAGA MENI IN S TEM TUDI PRI DELU S PACIENTI (učna delavnica)	24
<i>Polona Pulko</i>	
IZKORISTIMO PRINCIPE POZITIVNE PSIHLOGIJE ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE (učna delavnica)	26
<i>dr. Špela Hvalec</i>	

KREPITEV OSEBNIH KOMPETENC IN KOMUNIKACIJSKIH VEŠČIN ZA KAKOVOSTNO DELO Z LJUDMI / PACIENTI

Strengthening of personal competences and communication skills for quality work with people/patients

mag. Marijana Kolenko, predavateljica managementa znanja
ravnatelj@oslava.si

Izvleček

Ključnega pomena je, da vsakdo razvije osebno in socialno kompetenco, s pomočjo katere lažje razume svoje prednosti, osebnostne vrline in omejitve, se nauči negovati svoje dobre lastnosti, se je sposoben soočiti s svojimi omejitvami ter razvijati zaupanja vredno predstavo o sebi (samozaupanje) in krepiti svojo samozavest. Temeljna kompetenca vsakega posameznika je tudi kompetenca komuniciranja, ki vključuje govorjenje, poslušanje, prilagajanje sogovorniku, situaciji in temi ter odpravljanje komunikacijskih ovir. Prav tako je pomembno zavedanje dejavnikov kakovostnega medosebnega komuniciranja, vzpostavitev dobrega stika ter pomena osebne kongruentnosti, ki zagotavlja zavedanje samega sebe, nenehnega izboljševanja notranjega stanja, načinov razreševanja konfliktov ter zahtevnih situacij, napredovanja v osebni razvoju ter zagotavljanju notranjega duševnega ravnovesja. Za širše razumevanje osebne in socialne kompetence ter vzpostavitev kakovostne komunikacije so izjemnega pomena osebnostne vrline, ki v celoti pokažejo na celovito osebnost vsakega posameznika ter na lažje razumevanje ljudi v osebni in delovni okolju (še posebej pacientov).

Ključne besede: osebni razvoj, osebnostne vrline, kongruentnost, komuniciranje, samozavest

Abstract

It is crucial that everyone develops personal and social competence, with the help of which they can more easily understand their strengths, personal virtues and limitations, learn to nurture their good qualities, be able to face their limitations and develop a trustworthy image of themselves (self-confidence), as well as strengthen their self-confidence. The fundamental competence of every individual is also the competence of communication, which includes speaking, listening, adapting to the interlocutor, the situation and the topic, and eliminating communication barriers. It is also important to be aware of the factors of high-quality interpersonal communication, establishing good contact and the importance of personal congruence, which ensures self-awareness, continuous improvement of the internal state, ways of resolving conflicts and challenging situations, progress in personal development and ensuring internal mental balance. For a broader understanding of personal and social competence and the establishment of high-quality communication, personal virtues are of extreme importance, which fully show the comprehensive personality of each individual and the easier understanding of people in the personal and work environment (especially patients).

Keywords: personal development, personality virtues, congruence, communication, self-confidence

Teoretična izhodišča

Osebnostne kompetence so temeljne kompetence vsakega posameznika za učinkovito zavedanje samega sebe, osebnih vrtilin ter uspešno komuniciranje z drugimi. Poleg strokovnega znanja vsak posameznik potrebuje razvite osebnostne in socialne kompetence ter komunikacijske veščine za uspešno, kakovostno in učinkovito vzpostavljanje medosebnih odnosov, boljši stik ter zagotavljanje varnega in spodbudnega okolja. Za uspešno osebnostno delovanje smo odgovorni sami. Pričnemo pri sebi:

- vpliv imamo le nase in intenzivno lahko spreminjamo le sebe;
- vplivi iz okolja nas brusijo, plemenitijo, spreminjajo, širijo zavedanje o lastni vrednosti;
- na ljudi v okolju imamo le »posreden« vpliv.

Kot uvod v vsebinski zapis v prispevku izpostavljam pomembna izhodiščna razmišljanja:

- temeljno vprašanje, zakaj sem se odločil/la postati zdravstveni delavec;
- globok pogled vase – ali dovolj dobro poznam delo v zdravstvu, sem dovolj sposoben/na za opravljanje tako zahtevnega dela, ali imam dovolj strokovnega znanja (stroka, komuniciranje, obvladovanje različnih zahtevnih situacij ...), sem dovolj širok/a v razmišljanju, sem dovolj čustveno in osebnostno »postavljen/a«, znam reševati težave in konflikte, znam povezovati različnosti (ali jih sam/a toleriram ...);
- sem se pripravljen/a spoprijeti s svojimi lastnimi šibkimi področji (lastnostmi), si jih priznati, jih spreminjati, se vedno znova učiti;
- sem dovolj samozavesten/na, ko bom moral/a delovati v skladu z lastno integriteto
- kakšna so moja etična ravnanja (visoka etično-moralna načela).

Pomen čustev, psihosocialnih dejavnikov-odnosov:

- pomen interesa, smiselnosti, pripravljenosti, zavzetosti, celostne vključenosti;
- občutkov lastne vrednosti in kompetentnosti;
- pomen dobrega stika;
- upoštevanje stisk, strahov in skrbi;
- izgorelosti, (pre)obremenjenosti, stresa;
- zasičenosti, izpraznjenosti, nesmiselnosti, odpora ...

Osebnostni razvoj – biti kompetenten na osebnem področju je tesno povezano z učiti se biti, kajti vsak posameznik bi moral usvojiti več veščin in znanj ter razviti odnos (stališča) o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje. Osebnostno področje zajema: **samouravnavanje** - zavedanje in izražanje lastnih čustev, misli, vrednot in vedenja; razumevanje in uravnavanje lastnih čustev, misli in vedenja, vključno z odzivi na stres; negovanje optimizma, upanja, odpornosti, samoučinkovitosti in smiselnosti življenja v podporo učenju in delovanju; **prožnost** – pripravljenost kritično presojeti svoje mnenje in delovanje v luči novih dokazov; razumevanje in sprejemanje novih zamisli, pristopov, orodij in ukrepov kot odziv na spreminjajoče se okoliščine; obvladovanje življenjskih prelomnic v zasebnem življenju, pri družbenem udejstvovanju, na delu idr.; **dobrobit/blagostanje** – ozaveščenost, da vedenje, osebnostne značilnosti ter socialni in okoljski dejavniki vplivajo na zdravje in dobrobit/blagostanje; razumevanje morebitnih tveganj za dobrobit ter uporaba zanesljivih informacij in storitev za zdravstveno in socialno zaščito; sprejetje trajnostnega življenjskega sloga, ki spoštuje okolje ter telesno in duševno zdravje ter blagostanje sebe in drugih idr. (Ažman, 2022).

Zavedati se čustev, misli in vrednot je pri osebnem razvoju ključno, saj to človeku omogoči, da se odpre učenju in spremembam. Človek mora biti sposoben zaznavati in prepoznati lastna čustva in misli, telesne odzive, vrednote, ki ga usmerjajo k osebnemu razvoju, pa tudi, kako ti dejavniki vplivajo na njegovo vedenje ter uspešnost na različnih področjih življenja. Iskanje povratnih informacij drugih in sprejetje lastne introspektivne drže, da bi prišli do realnega, a sočutnega vpogleda vase, lahko posamezniku pomagata razviti samozavedanje. To nam nato olajša razumeti svoje prednosti, osebne vrline in omejitve ter omogoči negovati svoje dobre lastnosti in se soočiti s svojimi omejitvami, razvijati zaupanja vredno predstavo o sebi (samozaupanje) in krepiti svojo samozavest (Ažman, 2022).

Bolj poglobljeno ko poznamo samega sebe, svoje zmožnosti, bolj kakovostno razvijemo občutek lastne vrednosti – temelj zdrave osebnosti:

- samopresoja: kako vreden, zmožen, pomemben in uspešen sem;
- zaupanje v lastne zmožnosti (občutek »zmorem«) ter cenjenje svoje osebne vrednosti in svojih prizadevanj;
- realna samopodoba (brez domišljavosti);
- temelj za sodelovanje z drugimi in občutek pripadnosti;
- pomen konstruktivne povratne informacije, pohval, spodbud in pozitivnih (realnih) pričakovanj (vsak ima odlike).

Odlično poznavanje samega sebe daje temeljno podlago za kakovostno vzpostavljanje stikov, pozitivnih medosebnih odnosov ter odprto, iskreno, pozitivno, napredno komunikacijo. Kompetenca komuniciranja vključuje govorjenje, poslušanje, prilagajanje in odpravljanje komunikacijskih ovir. Zaradi nenehnega stika z drugimi ljudmi je kompetenca komuniciranja bistvena tako v zasebnem življenju kot v delovnem okolju. **Govorjenje** pomeni podajanje jasnih, organiziranih in slovnično pravilnih informacij. Potruditi se moramo, da jih izgovarjamo z ustreznim tonom ter glasovnimi poudarki. **Poslušanje** se nanaša na prepoznavanje pomembnih informacij, neverbalnih znakov, prepoznavanje in sprejemanje čustev sogovornika, vse do razumevanja in sledenja navodilom. Pomembno je aktivno poslušanje, izkazovanje empatije in preverjanje vašega razumevanja s pomočjo dodatnih vprašanj, povzemanja ipd. Izjemno pomembna je asertivnost – zavedanje lastnih potreb in potreb drugih; zavedanje svojih pravic in pravic drugih. Učinkovito poslušanje je temelj pozitivnih odnosov med ljudmi. Pomeni zavedanje in spremljanje verbalne in neverbalne komunikacije, izkazovanje empatije, potrpežljivosti in zanimanja, pojasnjevanje, povzemanje in dajanje povratnih informacij na sporočilo druge strani ter razvijanje zaupanja. Nanaša se tudi na razlikovanje med dejstvi, stališči, mnenji in čustvi sogovornika ter vas samih.

Pogovor znate prilagoditi sogovorniku, situaciji in temi. To pomeni, da upoštevate, s kom se pogovarjate (pomembno je kakovostno oblikovanje vprašanj), in da znate izražanje idej, čustev in svoje vedenje prilagoditi situaciji in naravi pogovora. Sem spadata tudi očesni stik in celostna negovorna komunikacija, skupaj s pozornim spremljanjem sogovornikove reakcije, odzivanja na slišano ter povratne informacije.

Za kompetenco komuniciranja je bistveno tudi odpravljanje komunikacijskih ovir, ustrezno izražanje čustev, izražanje spoštovanja do drugih ne glede na starost, spol, raso, kulturno različnost ter učinkovito reševanje sporov (Anon., n. d.).

Komunikacija pomeni ozaveščenost o potrebi po različnih komunikacijskih strategijah, jezikovnih registrih in orodjih, prilagojenih kontekstu in vsebini; razumevanje in vodenje interakcij ter pogovorov v različnih družbeno-kulturnih kontekstih in razmerah, značilnih za

posamezna področja; poslušanje drugih in sodelovanje v pogovorih z zaupanjem, asertivnostjo, jasnostjo in vzajemnostjo, tako v zasebnih kot družbenih okoliščinah (Ažman, 2022).

Razprava

Vedno znova je vredno razmisliti o nekaterih pomembnih vprašanjih. Ali gre pri komunikaciji za besede, ki jih izrečemo, ali za pomen, ki ga sporočimo? Kako vemo, da je sporočilo, ki smo ga posredovali, tudi sporočilo, ki ga je naš sogovornik sprejel? Kako smo lahko prepričani, da je pomen sporočila, ki ga sprejme druga oseba, enak pomenu, ki smo ga želeli sporočiti? (Prgić, 2018)

Za izboljševanje in kakovostno komunikacijo se je potrebno vedno znova učiti ob novih spoznanjih in večkrat preverjati svojo lastno kongruentnost. Večja **kongruentnost** (ko so naši cilji, prepričanja in vrednote usklajeni z našimi dejanji in besedami) za boljšo komunikacijo: **sem to, kar sem** – vprašam se »ali je to, kar počnem, v skladu s tem, kar sem?«; dovolim svojemu smislu za humor, da se sprosti bolj pogosto; **nenehno izboljšujem notranja stanja** – ustvarim okolje, ki spodbuja moje bistvo; spodbujam svojo fizično in miselno prožnost in tako več časa preživim v »flowu«; raziščem, kaj lahko naredim zase in za svojo dušo; okrepim lastno usklajenost; spoštujem svoje telo; sprostim se; **lotim se ovir** – vprašam se, česa me je strah, ko se nečemu izogibam; raziščem svoje strahove in fobije; lotim se področja dvoma in »sabotaže« samega sebe; sprostim negativna čustva; naredim seznam omejujočih prepričanj na različnih področjih v svojem življenju; **razrešim medosebne konflikte** – najdem nove načine odzivanja na nekongruentnost drugih; spremljam druge; iskreno me zanimajo pozitivne namere vedenja drugih; **ugotavljam, kaj deluje pri meni** – zavedam se svojih pozitivnih izkušenj in modeliram sam sebe – kako sem dosegel svoj cilj? Kako mi je to uspelo?; zaznam početja in situacije, ki krepijo mojo osebno kongruentnost in jih potem počnem pogosteje; bolj sem pozoren na »zemeljske« reči; **ukvarjam se s tistim in počnem tisto, kar mi je pomembno** – povem resnico; počnem tisto, v kar verjamem; držim obljube sebi in drugim; razvijam svojo ustvarjalnost; sem odprt za nove načine za izboljšanje kakovosti življenja; **se zavedam sebe** – spremljam sebe in svoje notranje odzive; zavzemam se za nenehni osebni razvoj in na tem nekaj tudi naredim; na koncu vsakega dneva se vprašam, »kaj sem se danes naučil/a in kaj je bilo čudovito, smešno, zabavno? Kdaj sem bil/a kongruenten/a in kdaj ne?« (Prgić, 2019).

Tako krepimo svojo zdravo samozavest, s katero lažje in učinkoviteje gradimo odnose, vzpostavljamo iskrene stike, smo notranje pomirjeni in duševno v dobrem ravnovesju.

Hkrati se zavedamo, da je odnos vedno dvosmerna cesta. Na človeka se odzovemo in človek se odzove na nas. Ne moremo neposredno obvladovati, kako se drugi ljudje vedejo, lahko pa se naučimo obvladovati lastno vedenje in se naučimo tehnike učinkovitega sporazumevanja, kakovostnega postavljanja vprašanj, strpnega čakanja na odgovore. Le tako lahko na ostale vplivamo pozitivno in komuniciramo na pozitivnem in naprednem nivoju. Njihovo in tudi naše težavno vedenje lahko spremenimo v kulturno obnašanje, ki vsem dovoljuje, da o sebi mislimo dobro. Na ta način se vedno bolj zavedamo pomena dobrega stika z drugimi, kar pomeni:

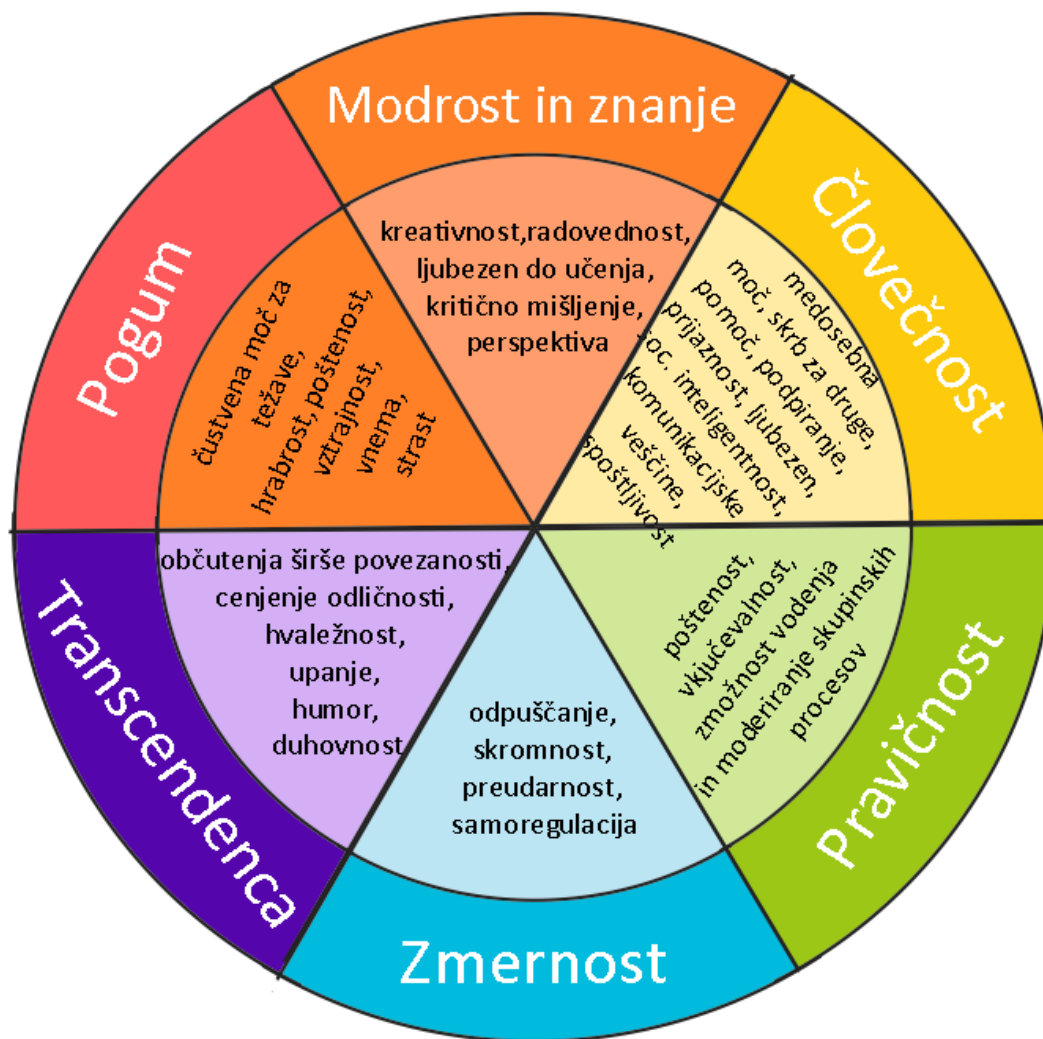
- trajen, prevladujoč odnos med nami in sogovornikom;
- odvisen od naše celotne osebne naravnosti (pozitivne, napredne ...);
- dolgoročen - se gradi: s spoštljivostjo, spodbudnostjo, odprtostjo, odzivnostjo na potrebe sogovornika, pravičnostjo, pozitivnimi pričakovanji, podporo, zanimanjem;

- odločen in zna jasno postaviti meje: osmišljene, pojasnjene, dogovorjene.

To pa je eden izmed pomembnih načinov in pogojev da posameznik postane sodelovalen, oziroma se razvije v osebnost, ki je zmožna sodelovanja, kar pomeni:

- ima razvite komunikacijske spretnosti;
- je zmožen konstruktivno sodelovati;
- je strpen, spoštuje različnost(i) in jih zna vključevati;
- je prosocialen (empatičen, sočuten);
- je družbeno odgovoren, solidaren;
- si prizadeva za poštenost in pravičnost (Ažman, 2022).

Osebnostne in socialne kompetence ter komunikacijske veščine močno podpirajo osebnostne vrline. Celovit pogled na osebnostne vrline, kot ga poda Seligman, pomagajo razumeti pomen vrlin za posameznika. Poznavanje lastnih osebnostnih vrlin nam pomaga prepoznavati vrline tudi v drugih ljudeh in na ta način lažje vzpostavimo dober stik s sogovornikom, se lažje srečamo v njihovem modelu sveta ter komuniciramo na ravni vzroka. Vrline so pozitivne, zaželene in moralno cenjene lastnosti, h katerim posameznik stremi s svojim vedenjem in so povezane s številnimi pozitivnimi življenjskimi izidi. V odprti in zaupanja vredni komunikaciji iščemo možnosti, se dobro počutimo mi in sogovornik, iščemo rešitve, ne obtožujemo. Sposobni smo se soočiti z obrambnimi reakcijami sogovornikov: od užaljenosti, jeze, upora, besednih napadov ipd. Pustimo jim, da povedo do konca, po potrebi večkrat pojasnimo svoje ugotovitve in postavljena merila kakovosti. Pri tem ostajamo mirni ter spoštljivi. Pozitivni medosebni odnosi nastajajo le v primerih, ko se vzpostavi povezava med ljudmi, ki jim je lastna kombinacija Jaz sem v redu(+) in Ti si v redu(+) (Prgić, 2022).



Slika 1: Osebnostne vrline (Seligman, 2006)

Dober stik pomeni, da srečamo ljudi v njihovem modelu sveta in z njimi dosežemo učinkovito in tekočo komunikacijo. Ko to dosežemo, se ljudje počutijo sprejeti in spoštovani. Ciljna usmerjenost – da se zavedamo, kaj želimo doseči in v katero smer gremo – pri tem preverjamo, ali sta naše vedenje in cilj ekološka do nas samih in ljudi okoli nas. Čutna ostrina – povečamo svojo pozornost, radovednost in se začnemo bolj zavedati sveta okoli sebe. Prožnost v vedenju – ne glede na situacijo, v kateri se znajdemo, imamo možnost izbirati, kako se bomo nanjo odzvali (Prgić, 2018).

Zaključek

Ljudje z razvito osebno in socialno kompetenco imajo odlične možnosti za izboljšanje komunikacije in komunikacijskih veščin (do sebe in drugih), kar zagotavlja kakovostne medosebne odnose, dobro počutje ter boljše duševno zdravje.

Literatura

Anon., (n. d.). ZRSZ-svetovanje: Kaj znam: komuniciranje. Retrieved April 16, 2023 from <https://esvetovanje.ess.gov.si/KajZnam/SplosneKompetence/Komuniciranje/>

- Ažman, B. (2022). *LifeComp-Evropski okvir za osebno in socialno ključno kompetenco ter kompetenco učenje učenja*. Ljubljana: ZRSS.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf Doubleday Publishing Group.
- Prgić, J. (2018). *Nevrolingvistično programiranje*. Žalec: Svetovalno-izobraževalni center MI.
- Prgić, J. (2019). *Nevrolingvistično programiranje*. Žalec: Svetovalno-izobraževalni center MI.
- Prgić, J. (2022). *Nasa komunikacijski model*. Žalec: Nevroznanost.

ŠČEPEC KOMUNIKACIJSKIH TRIKOV ZA BOLJŠE MEDSEBOJNE ODNOS

A handful of communication tricks for better interpersonal relationships

**Albina Kokot, dipl. m. s., svetovalka realitetne terapije, mojster NLP, terapevt
medicinske hipnoze in mojster praktik hipnoze**

Psihiatrična bolnišnica Vojnik
kokot.albina@gmail.com

Izvleček

Govor in jezik jemljemo kot nekaj samoumevnega in nezahtevnega, ker se ga v otroštvu naučimo brez truda in brez posebnih namenov. Zanimivo je tudi, da smo prepričani, da smo dobri komunikatorji in znamo razumljivo povedati svoje misli drugim. Ob poglobljenem proučevanju pa se pokaže čisto nekaj drugega.

Ključne besede: sporazumevanje, terapevtski odnos

Abstract

We take speech and language as something self-evident and undemanding, because we learn it without effort and without special intentions during our childhood. At the same time, it is interesting that we are convinced that we ourselves are good communicators and that we know how to communicate our thoughts to others in an understandable way. Upon closer examination, however, something completely different emerges.

Key words: communication, therapeutic relationship

Teoretična izhodišča

Ko komuniciramo z drugo osebo, zaznavamo njen odziv in nanj odgovarjamo s svojimi mislimi in čustvi. Vse naše nadaljnje vedenje napajajo notranji odzivi na to, kar vidimo, slišimo in začutimo. Komunikacija je veliko več kot besede, ki jih izgovarjamo. Besede predstavljajo samo delček tega, kar izražamo. Raziskave so pokazale, da je pri komunikaciji 55 % vtisa določenega z govornico telesa (drža, kretnje, očesni stik, itd.), 38 % z barvo glasu in samo 7 % z vsebino povedanega. Zanimivo je torej, da zaradi različnih pregrad informacij nikoli ne sprejemamo takšnih, kakršne so v resnici; besed, različnih spominov in interesov, slabega poslušanja, različne izobrazbe, preteklih izkušenj, strahu, časa itd. (Možina, Tavčar & Kneževič, 1995).

Zato se bomo v nadaljevanju osredotočili na nebesedno komunikacijo, saj nebesedna sporočila večinoma zaznavamo nevede in s posebnim občutkom. Med nebesedno komunikacijo spadajo vse vrste komunikacij, kjer ne uporabljamo besed, ampak sporočamo nekaj s pomočjo gibanja posameznega dela telesa, zlasti obraza ter tudi celega telesa – drže. Bistvenega pomena pri nebesedni komunikaciji je »dotik«. Vsak človek, ne glede na kulturo, z dotikom sporoča toplino, povezanost in simpatijo. Dotik je prva človekova komunikacija (ko mati stisne otroka) in pogosto tudi zadnja, ko umirajoči želi, da ga držimo za roko. Raziskave so pokazale, da dotik zmanjša napetost, zmanjša strah, pomirja, vliva upaje in

zaupanje, zmanjša bolečino, zmanjša telesno temperaturo in celo zmanjša aritmijo (O'Connor & Seymour, 1996).

Nasmeh – smeh

Vsak človek, v vseh kulturah, se smeji in joče, obenem pa tega ne zmore nobena žival. Z nasmehom izražamo naklonjenost, razumevaje, toplino in pripadnost. Mati se pogosto sklanja nad svojega otroka in se smehlja, zato se že kot otroci naučimo, da nasmeh pomeni nekaj prijetnega in pomirjajočega. Če nekomu poklonimo nasmeh, pomeni, da smo tistemu človeku pozitivno naklonjeni (O'Connor & Seymour, 1996).

Pogled v oči

Na oči smo vedno pozorni in obstaja cela vrsta nenapisanih pravil, koliko časa naj gledamo sogovornika v oči. Velja prepričanje, da pošten človek gleda v oči, nepošten pa izmika pogled. Odprt in direkten pogled naj bi izkazoval iskrenost, zanesljivost in poštenost. Ko govorimo, gledamo sogovornika v oči tudi z namenom, da ugotovimo njegove odzive oz. da dobimo dodatna, neverbalna, povratna sporočila. Pogosto rečemo, da so oči ogledalo duše (O'Connor & Seymour, 1996).

Takojšnja pozornost

Z ničimer ne moremo nekoga tako hitro in učinkovito prizadeti kakor z ignoriranjem, najkrajša nepozornost že terja svojo ceno. V svoji notranjosti smo osvojili izkušnje iz otroštva, ko starši otroku dosledno izkazujejo takojšnjo pozornost in ta pozornost zagotavlja tudi naklonjenost in pripravljenost nuditi pomoč. Bolj ko človek potrebuje pomoč, bolj je pomembna takojšnja pozornost. V zdravstvu bolniku takoj odleže, če mu izkazujemo pozornost, nepozornost pa ga prestraši. V tem primeru se še bolj boji posegov in vsega ga je strah (O'Connor & Seymour, 1996).

Pozorno poslušanje

Ljudje ne znamo poslušati. Bolj smo nagnjeni h govorjenju. Večino časa porabimo za razmišljanje, kaj bomo rekli, ko pridemo do besede. »V dveh mesecih si bomo pridobili več prijateljev, če jih bomo pozorno poslušali, kakor če se bomo dve leti trudili, da bi drugi poslušali nas!« (O'Connor & Seymour, 1996).

Razprava

Danes velja, da ljudje raje izberejo ustanovo, kjer so deležni bolj toplega in prijaznega odnosa, kot pa strokovno in vrhunsko ustanovo, kjer so odnosi hladnejši. Za dobre medsebojne odnose ni dovolj le želja, potrebno je tudi znanje. Za dobro komunikacijo ni recepta. Dobra komunikacija je namreč le nenehno opazovanje in prilagajanje sogovorniku (Kokot, 2018).

Pri delu z ljudmi naj bi vedno razmišljali empatično, se vživeli v drugega, upoštevali njegovo potrebno po spoštovanju in osebnem odnosu. Če hočemo imeti dobre medsebojne odnose in dobro sodelovaje, nikoli ne smemo prizadeti človekovega ponosa (O'Connor & Seymour, 1996). Doseči moramo, da se sogovornik dobro in udobno počuti in predvsem, da se počuti sprejetega (Glasser, 2021).

Temeljno vodilo, ki ga danes vsi poudarjajo, je zavedanje različnosti, spoznavanje človekove mikrokulture, njegovega modela vrednot (O'Connor & Seymour, 1996). Če hočemo razumeti drugega, spoznati njegov model vrednot, se moramo najprej zavedati svojega. Prvi korak je analiziranje svojih vrednot, boljše poznavanje sebe in svojega jaza. (Glasser, 2007).

Zaključek

Ko v medsebojnih odnosih ne gre vse tako, kot si mi želimo, moramo čim pogosteje izbrati povezovalna vedenja: poslušanje, podpiranje, opogumljanje, spoštovanje, zaupanje, sprejemanje in pogajanje v primeru nesoglasji (Glasser, 2021). V takih situacijah se moramo čim manjkrat odločiti za tako imenovana razdiralna vedenja, ki samo uničujejo odnos in nas ne pripeljejo do cilja: kritiziranje, sitnarjenje, siljenje, obtoževanje, pritoževanje, valjenje krivde, vzbujanje občutka krivde, grožnje in kaznovanje (Glasser, 2007). Če ves čas počnemo, kar smo vedno počeli, bomo vedno dobili tisto, kar vedno dobimo. Kadar naše početje ni učinkovito, naredimo kaj drugega. Nemogoče je škoditi drugemu, ne da bi pri tem škodili tudi sebi. O tem govori basen o škorpionu in želvi. Škorpion skuša prečkati reko in prosi želvo, naj ga odnese na drugo stran. Želva odgovori, da jo je strah, da jo bo pičil in ubil. Škorpion odgovori: «Zakaj bi to naredil? Če te bom pičil in ubil, se bom utopil tudi sam. Ničesar se ti ni treba bati.» Želvi se to zdi smiselno, zato ga odnese na drugo stran. Na pol poti jo škorpion piči in usodno rani. Ko se začne želva utapljati, vpraša škorpiona: «Zakaj si to naredil?» Škorpion ji odgovori: «Nisem si mogel pomagati. Taka je moja narava!» (Glasser, 2021). Toda to je škorpion! Vi pa si lahko pomagate in tega ne smete nikoli pozabiti!

Literatura

- Glasser, W. (2007). *Nova psihologija osebne svobode: teorija izbire*. Ljubljana: Louisa.
- Glasser, W. (2021). *Teorija izbire*. Ljubljana: Chiara.
- Kokot, A. (2018). *Poti iz stiske. Kako si lahko pomagam sam, kadar sem v stiski?* Polzela: Hipnoterapija.
- Možina, S., Tavčar, M., & Kneževič, N. (1995). *Poslovno komuniciranje*. Maribor: Obzorja.
- O'Connor, J., & Seymour J., (1996). *Spretnost sporazumevanja in vplivanja*. Žalec: Sledi.

5 X SKRB ZASE: SAMOZAVEST, SAMOZAUPANJE, SAMOPODOBA, SAMOSPREJEMANJE, SAMOLJUBEZEN

5 x Self-care: Self-confidence, Self-trust, Self-image, Self-acceptance, Self-love

Polona Požgan, medn. cert. managerka delovne sreče, predavateljica, svetovalka na področju komunikacije in odnosov

polona@polonapozgan.com

Izvleček

Komunikacija je (skoraj) vse. Predvsem tista komunikacija, ki jo sami s sabo vodimo v svojih glavah, v svojih mislih. To je podlaga in osnova za komunikacijo, ki jo imamo z drugimi ljudmi. Od komunikacije so odvisni tudi naši medosebni odnosi. Samozavest, samozaupanje, samospoštovanje, samosprejemanje in ljubezen do sebe so ključne »sestavine« komunikacije, ki jo vodimo s sabo in s »svetom«. Hkrati so to veščine, ki jih lahko pridobimo z vajo. Žal si velika večina ljudi za to vajo nikoli ne vzame časa.

Ključne besede: komunikacija, odnosi, osebna rast, veščine, skrb zase

Abstract

Communication is (almost) everything. Above all, the communication that we conduct with ourselves in our heads, in our thoughts. This is the foundation and basis our communication with other people. Our interpersonal relationships also depend on communication. Self-confidence, self-trust, self-respect, self-acceptance and self-love are key 'ingredients' of the communication we conduct with ourselves and with the 'world'. At the same time, these are skills that can be acquired through practice. Unfortunately, the vast majority of people never take the time to do this exercise.

Keywords: communication, relationships, personal growth, skills, self-care

Teoretična izhodišča

Samozavest je veščina in v veščini se lahko izpopolnjujemo. Ni nekaj, kar bi nam bilo dano ali prirojeno. Samozavest pomeni, da verjamemo vase. Takrat, ko nam gre v življenju dobro, s tem povečini nimamo težav. Vprašanje je, kaj se zgodi z našo samozavestjo - in posledično z vero vase - ko časi niso rožnati. Samozavest lahko zvišamo z našim notranjim monologom. Ljudje se namreč ves čas pogovarjamo sami s sabo in ta naš notranji monolog je povečini negativen. Skozi naše možgane gre dnevno od 60. do 70.000 misli in okrog 96 odstotkov teh misli je negativnih. Pri tem, kako zvišati samozavest, ima vključno vlogo naša samopodoba, ki je primarno odvisna prav od našega notranjega monologa. Če je samopodoba pozitivna, se nam samodejno zviša tudi samozavest.

Za to, da *zaupamo sami sebi (samozaupanje)*, je potreben pogum. Pogosto se moramo namreč postaviti tako proti svojim ukoreninjenim prepričanjem kot proti prepričanjem in nasvetom drugih ljudi. Predstavljajte si, da neskončno verjamete vase. Kako bi - v tem primeru - zgleдал vaš svet? S kom bi se družili? Kaj bi govorili? Kako bi bilo v vaši službi, kakšno delo bi

opravljali? Kakšni bi bili vaši odnosi, če bi verjeli, da ste najboljša verzija sebe? Če bi verjeli, da lahko premagate kakršnekoli ovire? Za športnike je zelo običajno in nekako logično, da morajo verjeti vase. Ko tekmujejo, vidimo ljudi, ki stojijo ob cesti s transparenti: »Verjamemo vate!« Ko zmagujejo, njihovi sorodniki in trenerji pravijo, da so od nekdaj verjeli vanje. Kaj pa naša vera vase? Zaupanje vase? Zakaj se nam to pogosto zdi nekaj nemogočega? Zakaj se tega celo nekoliko bojimo? Če zaupamo vase, obstaja večja možnost, da nam bo uspelo. Predvsem ženske smo tiste, ki se včasih bojimo lastnega uspeha. Kako pridobiti samozaupanje? Pridobimo ga z izkušnjami, z vsem, kar nam je v življenju uspelo, predvsem pa z uresničevanjem svojih ciljev in vizij.

Kaj je *samopodoba*? To je mnenje, ki ga imamo sami o sebi. Povezana je z našo vrednostjo. S tem, kar mislimo o sebi. Zajema vprašanje: kdo smo v resnici? Zajema pa tudi odgovor na vprašanje ali nam je všeč to, kar smo. Zakaj imamo ljudje o sebi tako različna mnenja? Zato, ker v sebi nosimo različna prepričanja. Prepričanja so stavki, ki smo jih v življenju slišali dovoljkrat, da jim danes verjamemo. V njihovo resničnost sploh ne dvomimo. Prepričanja so misli, ki smo jih mislili dovolj dolgo in dovolj pogosto, da se o njihovi resničnosti ne sprašujemo. Večino prepričanj smo sicer pridobili nekje do sedmega leta starosti. Gre za stavke, ki so nam jih povedali naši starši, stari starši, učitelji, vzgojitelji, prijatelji, sorodniki. Vsak od nas danes živi v skladu s prepričanji, ki jih ima. Od teh je odvisno tudi, kaj mislimo o sebi, kako ravnamo s sabo. To, kako vsak od nas ravna sam s sabo, je podobno, kot bi napisali navodila za uporabo, jih razdelili ljudem in rekli: » Izvolite, preberite, tako se ravna z mano.« Kakšna so torej vaša navodila za uporabo? Ljudje se namreč do nas vselej vedejo tako, kot jim dovolimo, da se.

Sprejemate sami sebe (samosprejemanje)? Z vsemi gubicami okrog pasu, n pod brado, okrog oči in okrog ust? Ključno je, da se znamo sprejeti tudi z našimi pomanjkljivostmi in vso nepopolnostjo. Dejstvo je, da smo v naših življenjih prav mi sami tisti, ki najprej uperimo prst vase. Smo prvi, ki sami sebe obsojamo. S to nalepko, etiketo, ki jo damo sami sebi, gremo v svet in komuniciramo s svetom. Potem pa smo presenečeni, ko nas svet obravnava in dojema natanko tako, kot obravnavamo in dojemamo sami sebe. Sebe bomo zagotovo lažje sprejemali, če si bomo zmogli odpuščati. Odpuščati sebi in drugim. Če skozi življenje ne bomo nosili starih zamer. Najbolj boleče so prav tiste, ki jih gojimo do sebe. Odpuščanje je večina, nujno potrebna za samospreejemanje, srečno življenje in naše zdravje.

Znanje o *samo-ljubezni*, o tem, koliko cenimo in spoštujemo sebe, koliko se znamo postaviti na prvo mesto, kako - in če sploh - znamo postavljati meje in v celoti prevzemati odgovornost za to, kar se nam v življenju dogaja, je za večino ljudi neznanka. Ljubezen do sebe lahko višamo na več različnih načinov, vsi pa zajemajo čas in skrb zase. Pomembno je, da se naučimo dajati in prejemati. Da spoznavamo, da ni toliko pomembno, kaj drugi mislijo o nas, temveč da je veliko bolj pomembno vprašanje, kaj o sebi mislimo mi sami. Ljudje smo žal veliko bolj osredotočeni na druge, tako da za nas in naše duševno zdravje pogosto zmanjka časa. Svoj glas pogosto utišamo prav zavoljo drugih in njihovega udobja. Svoj glas smo izgubili, ko smo začeli mnenje drugih ljudi ceniti bolj kot lastno mnenje. Ko smo govorili stavke, s katerimi smo zadovoljevali pričakovanja drugih. Rezultat tega je pretvarjanje v komunikaciji in prav s pretvarjanjem izgublamo sebe in ljubezen do sebe.

Zaključek

Z vsemi zgoraj navedenimi in opisanimi pojmi je zelo povezano tudi naše samospoštovanje. Naša generacija je z vzgojo dobila pomembno » navodilo«, ki smo ga povečini upoštevali:

»Poskrbi za druge, da ne bodo rekli, da si lenuh ali egoist in če bo ostalo kaj časa, boš poskrbel tudi zase.« Tega časa seveda nikoli ni. Zato imamo ljudje povečini težave s komuniciranjem svojih čustev in občutkov, postavljanjem mnenj in izražanjem svojih stališč - še posebej takrat, ko se ta ne skladajo z mnenjem večine. Dobra novica je zagotovo ta, da so vse zgoraj naštetе osebnostne lastnosti tiste, na katerih se da delati, jih spreminjati in nadgrajevati. Zberimo pogum in začnimo!

Literatura

- Brown, B. (2012). *The Power of Vulnerability*. Louisville, Colorado: Sound True.
- McKenna, P. (2006). *Instant Confidence*. Carlsbad, California: Hay House, Inc.
- Peer, M. (2009). *Ultimate Confidence*. Boston, Massachusetts: Little, Brown Book Group.
- Shefali, T. (2021). *A Radical Awakening: Turn Pain into Power, Embrace Your Truth, Live Free*. London: Hodder & Stoughton.
- Waitley, D. (1984). *The Psychology of Winning: Ten Qualities of a Total Winner*. New York: Berkley.

KREPITEV OSEBNIH KOMPETENC IN KOMUNIKACIJSKIH VEŠČIN ZA KAKOVOSTNO DELO Z LJUDMI / PACIENTI (učna delavnica)

mag. Marijana Kolenko, predavateljica managementa znanja
ravnatelj@oslava.si

Razširjen izveleček

Osebne kompetence so temeljne kompetence vsakega posameznika za učinkovito zavedanje samega sebe, osebnih vrlin ter uspešno komuniciranje z drugimi. Ključni osebnostni in socialni kompetenci temeljita na pozitivnem odnosu do posameznikovega osebnega, socialnega in telesnega blagostanja. Gradi na miselnosti sodelovanja, asertivnosti in integritete, ki vključuje spoštovanje raznolikosti drugih in njihovih potreb, pripravljenost na premagovanje predsodkov in kompromise.

Osebni razvoj – kompetentnost na osebnem področju je tesno povezana z učiti se biti, kajti vsak posameznik bi moral usvojiti več veščin in znanj ter razviti odnos (stališča) o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje. Osebno področje zajema: **samouravnavanje** - zavedanje in izražanje lastnih čustev, misli, vrednot in vedenja; **prožnost** – pripravljenost kritično presojati svoje mnenje in delovanje v luči novih dokazov; razumevanje in sprejemanje novih zamisli, pristopov idr.; **dobrobit/blagostanje** – ozaveščenost, da vedenje, osebne značilnosti ter socialni in okoljski dejavniki vplivajo na zdravje in dobrobit/blagostanje; razumevanje morebitnih tveganj za dobrobit ter uporaba zanesljivih informacij in storitev za zdravstveno in socialno zaščito; sprejetje trajnostnega življenjskega sloga, ki spoštuje okolje ter telesno in duševno zdravje ter blagostanje sebe in drugih ...

Sestavni del osebnih in socialnih kompetenc so razvite in najbolj pogosto uporabljene komunikacijske veščine, ki jih potrebuje vsak posameznik za uspešno osebno življenje ter za uspešno in učinkovito opravljanje poklica.

Z razvitimi komunikacijskimi veščinami smo sposobni zagotavljati varno okolje zase in sogovornika, ponudimo občutek sprejetosti, potrditev, vključenost. Spoštljiva in spodbudna komunikacija podpira pozitivne občutke, pozitivna pričakovanja ter poskrbi za psihofizično blagostanje vseh vpletenih. Omogoča povezanost, »polje« zaupanja, predvsem pa dober stik med nami in sogovornikom/bolnikom.

Osebna in socialna kompetenca temeljita na samoodkrivanju – odkrivanju lastnih čustev, odzivov, obvladovanju stresnih situacij, poznavanju misli, vrednot idr. Optimistični in pesimistični pogled na svet neposredno vpliva na oblikovanje in grajenje medosebnih odnosov. Pozitivni medosebni odnosi se namreč lahko vzpostavljajo le v primerih, ko se vzpostavi povezava med ljudmi, ki jim je lastna kombinacija »**jaz sem v redu**« (+) in »**ti si v redu**« (+) ali **jaz sem v redu, sebe cenim** (+) in **ti si v redu, tebe cenim** (+). Le na ta način lahko z osebo vzpostavimo dober stik, se vživimo v njegov model sveta, odkrijemo njegove osebne vrline, razumemo njegove odzive (pozitivne in negativne), smo pripravljeni na njegove in lastne čustvene reakcije. Tako smo sposobni tudi ves čas preverjati svojo kongruentnost in se spreminjati v skladu s svojimi vrlinami - pozitivne, zaželene in moralno cenjene lastnosti, h katerim posameznik stremi s svojim vedenjem in so povezane s številnimi pozitivnimi življenjskimi izidi.

Priporočena literatura

- Ažman, B. (2022). *LifeComp-Evropski okvir za osebno in socialno ključno kompetenco ter kompetenco učenje učenja*. Ljubljana: ZRSŠ
- Prgić, J. (2022). *Nasa komunikacijski model*. Žalec: Nevroznanost.
- Prgić, J. (2018, 2019). *Nevrolingvistično programiranje*. Žalec: Svetovalno-izobraževalni center MI.

KAKO OBVLADOVATI PSIHIČNE OBREMENITVE, POVEZANE Z DELOM? (učna delavnica)

dr. Špela Hvalec, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Psihiatrična bolnišnica Idrija
spela.hvalec@pb-idrija.si

Razširjen izvleček

Delovno okolje, v katerem zaposleni preživimo pomemben del svojega življenja, je pogosto vir zadovoljstva in številnih potrditev, hkrati pa tudi vir pomembnih obremenitev.

Na delavnici se bomo posvetili krepitvi strategij za obvladovanje psihičnih obremenitev, povezanih z delom. Usmerili se bomo na dva ključna koraka: prepoznavanje psihičnih obremenitev in iskanje ustreznih načinov spoprijemanja z njimi.

Med prvim korakom bomo poleg prepoznavanja posameznih psihičnih obremenitev ocenjevali tudi stopnjo nadzora, ki ga imamo nad posamezno obremenitvijo. Pogosto se namreč zgodi, da izgubljam energijo in čas za ukvarjanje z vzroki stresa, na katere ne moremo vplivati (npr. premestitev na drugo delovno mesto). Pomembno je, da se osredotočimo na reševanje tistih težav, stresorjev, na katere lahko vplivamo (npr. reševanje spora s sodelavcem s pogovorom) in jih spremenimo.

Med drugim korakom bomo raziskovali proces spoprijemanja s psihičnimi obremenitvami, ki vključuje kognitivne in vedenjske poskuse obvladati, zmanjšati oz. vzdržati notranje in/ali zunanje zahteve, ki so nastale kot rezultat stresne situacije. Različni načini spoprijemanja so v različnih situacijah in pri različnih posameznikih različno učinkoviti.

Priporočena literatura

- Bilban, M. (2014). *Kako prepoznati stres v delovnem okolju?* In P. Stemberger (Ed.), *Coaching za več zdravja in dobrega počutja zaposlenih: zbornik prispevkov 5. konference kariernih coachev* (pp. 14–25). Ljubljana: Glotta Nova.
- Bruce, W. (2023). *102 ideas for managing stress: The ultimate guide*. Kindle edition.
- Jakšič, J. (2019). *Stres v delovnih organizacijah*. *Strokovna revija za področje razvoja organizacij in vodenja ljudi pri delu*, 24, 51–53.

ČUJEČNOST: BITI TUKAJ IN ZDAJ (učna delavnica)

**Melita Mihajlović Košak, univ. dipl. psih., psihoterapevka,
učiteljica in supervizorka transakcijske analize**

melita@mindful.si

Razširjen izvleček

Čuječnost je praksa prisotnosti v sedanjem trenutku. To pomeni, da namerno usmerjamo pozornost na dogajanje okrog nas in svoje doživljanje iz trenutka v trenutek. Pomembna lastnost tovrstnega zavedanja je, da je odprto, radovedno, sprejemajoče, brez sodb. Vsako izkušnjo, s katero se srečamo v življenju, namreč naš um ovrednoti in takoj umesti v eno od naslednjih kategorij: dobro, slabo ali nevtrarno. Kako bi bilo, če bi lahko preprosto bili prisotni z izkustvom, z vsem, kar se za nas dogaja? To je tisto, pri čemer nam lahko čuječnost pomaga.

Raziskave zadnjih let kažejo, da tovrstna praksa sprejemajočega zavedanja prinaša mnoge koristi za naše duševno in fizično zdravje. Pomaga zmanjšati stres, anksioznost in depresijo, izboljša kakovost spanja, okrepi imunsko delovanje in izboljša kognitivne sposobnosti, kot sta pozornost in spomin. Poleg tega lahko čuječnost izboljša naše odnose z drugimi, saj spodbuja empatijo, sočutje in komunikacijske veščine. Veča občutek povezanosti s seboj, drugimi in svetom okrog nas. Čuječnost nam s tem omogoča, da svoje življenje živimo bolj polno, zavestno, prisotno in svobodno. Tako lahko živimo življenje, ko se dogaja, in ne ostajamo ujeti v preteklih dogodkih ali pa v skrbeh o prihodnosti. To vodi do boljše kakovosti življenja ter večjega zadovoljstva in izpolnjenosti.

Svojo kapaciteto za čuječnost lahko krepimo na različne načine. Pri tem nam lahko pomaga redno izvajanje čuječnih vaj in meditacij, ki nas usmerjajo v zavedanje različnih elementov našega doživljanja, v zavedanje diha, gibanja ali hoje. Čuječnost lahko vključimo tudi v naše vsakodnevne dejavnosti. In sicer tako, da smo na primer pri prehranjevanju pozorni na informacije, ki jih prejmemo preko svojih čutil ter ozaveščamo svoje notranje doživljanje.

Čuječnost postaja vse bolj priznana kot dragoceno orodje v zdravstvu. Praksa čuječnosti lahko pomaga zdravstvenim delavcem pri obvladovanju stresa, izboljšanju oskrbe bolnikov in izboljšanju lastnega počutja.

Poklici v zdravstvu so lahko zahtevni in stresni, z dolgimi delovniki, velikimi delovnimi obremenitvami in čustvenimi izzivi. Čuječnost lahko pomaga pri obvladovanju teh stresorjev s spodbujanjem čustvene regulacije in sočutja do sebe. Z vadbo čuječnosti se lahko naučimo prepoznati in se odzvati na lastne potrebe, pa tudi na potrebe bolnikov. Poleg izboljšanja skrbi zase, lahko čuječnost spodbudi tudi boljšo skrb za bolnike. Če smo v posameznih trenutkih polno prisotni in pozorni, se lahko izboljša komunikacija z drugimi, boljše je razumevanje njihovih potreb ter bolj sočutno lahko delujemo. Večja čuječnost pri delu vpliva tudi na zmanjšanje napak pri delu in podpira večjo varnost bolnikov, saj izboljša sposobnost zavedanja, sprejemanja odločitev in odzivanja na nepričakovane situacije.

Poleg tega je čuječnost lahko še posebej koristna za zdravstvene delavce, ki delajo z bolniki, ki doživljajo bolečino, tesnobo ali druge oblike duševnih stisk. Z vnosom zavestne in sočutne

prisotnosti v te interakcije lahko pomagamo ublažiti trpljenje in izboljšamo splošno kakovost oskrbe. Na splošno je čuječnost močno orodje v poklicih pomoči za izboljšanje lastnega počutja ter zagotavljanje učinkovitejše in bolj sočutne oskrbe svojim bolnikom. Z negovanjem pozornosti v svoji praksi lahko zdravstveni delavci izboljšajo svojo odpornost, zmanjšajo izgorelost ter spodbujajo zdravljenje in dobro počutje zase in za svoje bolnike.

Priporočena literatura

- Burch, V. & Penman, D. (2016). *Čuječnost za zdravje: praktični vodnik za lajšanje bolečin, zmanjševanje stresa in povrnitev dobrega počutja*. Tržič: Učila International.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York: Dell Publishing.
- Ospina, M. B., Bond, T.K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., ... Klassen, T. P. (2007). *Meditation Practices for Health: State of the Research*. Rockville. MD: Agency for Healthcare Research and Quality.
- Žvelc, G. (ur.) (2021). *Terapija sprejemanja in predanosti: čuječnost in psihološka fleksibilnost v psihoterapiji*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

UČINKOVITO REŠEVANJE KONFLIKTOV S TEORIJO IMAGO (učna delavnica)

mag. viš. pred. Špela Tušek Lc.Ps., Imago partnerska terapevtka in Imago facilitatorka

Zaupanje Špela Tušek s.p.,
spela@spelatussek.si

Razširjen povzetek

Teorijo Imago je v poznih osemdesetih letih razvila skupina pod vodstvom dr. Harvilla Hendrixa in dr. Helen La Kelly Hunt. V prvi vrsti se je razvila kot podpora partnerski terapiji Imago. Kmalu za tem pa je postalo jasno, da so tako teorija kot tehnike uporabne povsod tam, kjer želimo vzpostaviti konstruktivne odnose med ljudmi, spremeniti spore v medsebojno rast ter povečati sodelovanje, učinkovitost in ustvarjalnost. S tem področjem pa se ukvarjajo predvsem facilitatorji Imago.

Terapija odnosov Imago je dobila ime po besedi »imago«, ki v latinščini pomeni »podoba«. Hendrix in Huntova sta to ime izbrala, ker verjameta, da imajo ljudje nezavedno podobo o odnosih, ki je njim lastna in s katero vstopajo v vsak odnos. Ker ta podoba vpliva na pričakovanja in dinamike, ki jih sprožamo v odnosih, seveda lahko to negativno vpliva na odnose in pripelje do sporov. Ta podoba se začne oblikovati ob rojstvu in pogosto temelji na značilnostih, povezanih s primarnimi skrbniki (na primer starši ali stari starši).

Večina pristopov opisuje odnos kot razmerje, ki ga sestavljata dve osebi. Teorija Imago pa vsak odnos opredeljuje kot »dve osebi in prostor med njima«. Ta vmesni prostor je osrednja tema terapevtskega dela s pari Imago in prav tako osrednja tema pri reševanju sporov med sodelavci in v skupinah. Drobec tega bo predstavljen na delavnici.

Imago izhaja iz predpostavke, da je človeško bitje del univerzalne celote. Tako je dojemanje samega sebe kot ločenega od ostalega stvarstva le iluzija. Nič ne more obstajati samo zase. Tako tudi človek ne. Imago prenese fokus s prvenstveno notranjega življenja posameznika na prvenstvo interakcije med notranjimi in zunanji izkušnjami. Na posamezno osebo ima najpomembnejši vpliv intimna interakcija med to osebo in tistimi, ki so ji blizu.

Tisto, kar posameznika preobrazi, je, da je navzoč ob drugem in doživlja povezovanje v odnosu, in ne poskus spreminjanja sebe ali drugega kot individualnih oseb. Povezovanje ni samo naša osnovna značilnost, ampak naša osnovna sestavina.

Spori so priložnost za rast

Težave, s katerimi se srečujemo, ko smo v sporu, se ne nahajajo v nas samih, v naših intrapsihičnih prostorih. Težave nastajajo v odnosih in interakcijah, ki jih imamo med sabo, v odnosih. Teorija Imago kaže, da je 10 % trenutnih sporov povezanih s sedanjimi okoliščinami in 90 % konfliktov izhaja iz preteklih ran, ki nastajajo v sedanjosti. Če je temu tako, potem lahko s pravimi veščinami in miselnostjo dejansko dosežemo, da z vsakim razrešenim sporom v nekem drobnem delu zacelimo nekaj iz preteklosti in osebno zrastemo. Torej lahko vsako konfliktno situacijo spremenimo v rast in nekaj dobrega. Potrebna ja prava naravnost in pravo orodje.

Živeti, sobivati, sodelovati z drugo osebo je najtežja naloga, ki jo bomo kadarkoli morali izpolniti in hkrati je to naloga, na katero smo v resnici najmanj pripravljeni. To, zaradi česar je ta naloga tako težka, je dejstvo, da nam ni nihče nikoli ni pomagal razumeti, da so razlike med nami nekaj normalnega. Ko zaznamo, da naš partner, sodelavec ali stranka razmišlja drugače, postanemo tesnobni in prestrašeni in ga začnemo prepričevati, da imamo mi prav ali pa pokopljemo svoje lastno prepričanje v želji, da se izognemo notranji napetosti. Graditi odnose, kjer obe najini realnosti lahko soobstajata, in se kljub temu počutiva povezana, še zdaleč ni preprosto. Zato potrebujemo strukturo, ki nam pri tem pomaga.

Zavestni dialog Imago – orodje za reševanje sporov in rast

Zavestni dialog je oblikovan tako, da nam pomaga razumeti in ceniti naše razlike ter jih videti bolj kot naše moči in ne kot težave. Ta proces prekine vse komunikacijske slabe navade, ki nam preprečujejo biti močni posamezniki v medsebojni povezanosti. Upočasnjuje našo akcijo, reakcijo in reaktivnosti. Zagotavlja nam, da zmoremo poslušati in slišati ter nato odreagirati na tisto, kar nam naš sogovornik v resnici želi povedati. Je zavesten pogovor bolj kot serijski monolog.

Če poskušamo rešiti spor v svojem odnosu brez ustvarjanja resnične slišnosti in povezanosti, običajno le popravljamo stvari do naslednjega velikega boja ali pa celo okrepimo samo težavo. Dialog pomaga ljudem preseči njihove naravne obrambe in ustvariti bolj pristno povezavo, bolj varen prostor, v katerem se resnično lahko slišimo. Ni samo tehnika umiritve strasti, ampak je tehnika medsebojne rasti in nadgradnje sodelovanja.

Zavestni dialog Imago je sestavljen iz treh osnovnih korakov: Zrcaljenje in povzemanje, kognitivne validacije ter emotivne validacije oziroma empatije. Zavestni dialog Imago bomo boljše spoznali na delavnici.

Priporočena literatura:

- Fischer, R. & Ury, W. (1999). *Getting to Yes. Negotiating an Agreement without Giving*. London: Random House.
- Hendrix, H. & LaKelly, H. (2021). *Doing Imago Relationship Therapy in The Space Between*. New York: Norton.
- Simon S. J. (2011). *Imago - the therapy of Love*. Denmark: Dansk Psy

KOMUNIKACIJA ČUSTEV

(učna delavnica)

Polona Požgan, medn. cert. managerka delovne sreče, predavateljica, svetovalka na področju komunikacije in odnosov

polona@polonapozgan.com

Razširjen izveček

Glavni namen naših čustev je posredovanje informacij. Za to, da znamo in zmoremo razvozlati čustva pri sebi ali razumeti in sprejeti čustva druge osebe, moramo obvladati vsaj osnove izražanja in komunikacije.

Naš notranji monolog poteka na nivoju prepoznavanja čustev, izražanja čustev, upravljanja s čustvi. Ko gre za čustva, smo ljudje povečini precej slabi poslušalci. Tempo življenja in način našega dela nam narekujejo, da smo najpogosteje skoncentrirani na svoj razum, na racio. Čustva se nahajajo v našem telesu, ki ga pogosto več ne znamo niti slišati niti z njim komunicirati.

Na delavnici bomo spoznali osnove komunikacije čustev, pri čemer se bomo osredotočili na šest najpogosteje izraženih čustev v odnosih: veselje, jezo, žalost, strah, sram in gnus. Namen delavnice je spoznati, da smo za svoj čustveni svet in komunikacijo, povezano z njim, odgovorni sami in da je komunikacija čustev eno tistih področij, o katerem se moramo učiti prav vsak dan.

Priporočena literatura

- Achor, S. (2020). *Prednost sreče, Zakaj so srečni ljudje bolj uspešni (in kako lahko postanete tudi vi)*. Brežice: Primus digitalni tisk.
- Ben-Shahar, T. (2008). *Sreča je v tebi: naučite se skrivnosti vsakodnevnega veselja in trajne izpolnitve*. Ljubljana: Karantanija.
- Brown, B. (2021). *Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience*. New York: Random House.
- Gašperlin, I. (2016). *Čutim, torej sem*. Brežice: Založba Primus.
- Gilbert, D. (2013). *Spotikanja o sreči*. Ljubljana: Lisac & Lisac d.o.o.
- Hsieh, T. (2012). *Delivering Happiness*, 1st edition. New York: Writers Of The Round Table Press.
- Lakhiani, V. (2020). *Koda izjemnega uma*. Brežice: Založba Primus.
- Lama, D., & Cutler, H. C. (2006). *Umetnost sreče pri delu: Priročnik za srečo v poklicu in karieri*. Tržič: Učila International.

ŠČEPEC KOMUNIKACIJSKIH TRIKOV ZA BOLJŠE MEDSEBOJNE ODNOSI (učna delavnica)

**Albina Kokot, dipl. m. s., svetovalka realitetne terapije, mojster NLP, terapevt
medicinske hipnoze in mojster praktik hipnoze**

Psihiatrična bolnišnica Vojnik
kokot.albina@gmail.com

Razširjen izvod

Kako razumeti, da se v odnosih pogosto znajdemo v težavah? Ob poglobljenem preučevanju se izkaže, da tam, kjer nismo zadovoljni:

- 1. Od sogovornika pričakujemo nekaj, česar ni pripravljen narediti:**
 - želim si, da bi vedno pospravil skodelico za kavo;
 - ves dan je doma, pa bi lahko kaj skuhal, pospravil, on pa dela samo zunaj.
- 2. Sami nismo pripravljeni narediti nečesa, kar sogovornik pričakuje od nas:**
 - nisem njegova mama, ne bom pospravljala za njim;
 - v času službe ne bereš zasebne e-pošte.
- 3. Drug od drugega pričakujeta nekaj, česar ne eden ne drugi nista pripravljena narediti:**
 - ne moreva se dogovoriti, kdo bo napisal zapisnik timskega sestanka;
 - jaz bi ob delu rada imela mir, on pa hoče ves čas poslušati radio.
- 4. V odnosu sami od sebe pričakujemo nekaj, česar v resnici nismo pripravljene narediti:**
 - zavedam se, da nisem srečna v tem timu, vendar vztrajam, ker rabim službo,
 - če nisem menjala službe prej, je zdaj, ko sem že starejša, tako ali tako brez pomena.

Iz vseh teh pričakovanj je mogoče razbrati, da ljudje s podobnim razmišljanjem sebe doživljajo kot ujetnike nekih okoliščin. Zato verjamejo, da je njihovo vedenje odgovor na okoliščine ali vedenje drugih (npr. kuham »mulo«, ker jo sodelavec tudi) in verjamejo, da lahko s svojim vedenjem (če bi poznali pravi način) dosežejo spremembo vedenja sogovornika.

Toda mi nismo sužnji svojih izkušenj in predstav, zato jim ni treba slediti za vsako ceno. Smo svobodna bitja, ki sami upravljamo s svojim življenjem, sprejemamo svoje odločitve in vedno lahko posežemo po drugačnem vedenju, ki bo bolj koristilo odnosu. Na delavnici se bomo naučili nekaj praktičnih zamisli, kako lahko v situacijah ravnamo drugače, kajti za dober odnos ni dovolj le hotenje, potrebnega je tudi nekaj znanja!

»Srečni ljudje se pogosto spreminjajo!«

Priporočena literatura

Glasser, W. (2007). *Nova psihologija osebne svobode: teorija izbire*. Ljubljana: Louisa.
Glasser, W., & Glasser, C. (2021). *Najti se in ostati skupaj*. Ljubljana: Chiara.

Kokot, A. (2018). *Poti iz stiske. Kako si lahko pomagam sam, kadar sem v stiski?* Polzela: Hipnoterapija.

KAKO LAHKO NEVROLINGVISTIČNO PROGRAMIRANJE POMAGA MENI IN S TEM TUDI PRI DELU S PACIENTI (učna delavnica)

**Polona Pulko, univ. dipl. socialna delavka, NLP master coach, Hypnotic master
Practitioner, Theta healing praktik, access bars praktik**

polona.pulko@gmail.com

Razširjen izveček

Besedno zvezo nevrolingvistično programiranje – nam bolj poznano pod okrajšavo NLP (ang. neurolinguistic programming) je v 70. letih prvi uporabil njegov soustanovitelj dr. Richard Bandler:

- N označuje nevrologijo – živčni sistem in možgane. Izkušnje pridobivamo s petimi čuti: vidom, sluhom, tipom, vonjem in okusom. Tako nastane naš subjektivni pogled na svet, naš edinstveni zemljevid sveta.
- L kot lingvistično predstavlja verbalni (besedni) in neverbalni (nebesedni) jezik, s katerim opišemo, razumemo in ovrednotimo svojo izkušnjo. Tako jezik ni zgolj sredstvo za komunikacijo. Preko jezika tudi dojemamo in oblikujemo svet, saj vpliva na naše misli, občutke in vedenje.
- P označuje programiranje – sposobnost učinkovite ureditve misli in vedênj, s katerimi dosežemo želene cilje in rezultate. To, kaj smo zmožni narediti in česa nismo, je v zelo veliki meri neposredno povezano z našimi umskimi procesi oziroma programi. Z nevrolingvističnim programiranjem pridobivamo nove, učinkovitejše strategije, ki nam omogočajo več izbir in s tem uresničevanje zastavljenih ciljev.

Nevrolingvistično programiranje se za razliko od psihoterapije osredotoča zlasti na sedanost in prihodnost, zanimajo ga rešitve, ne pa toliko izvor različnih težav, omejujočih prepričanj, strahov itd. Dr. Bandler opisuje NLP tudi kot izobraževanje, proces, ki ga strokovnjak lahko uporabi za doseganje hitrejših in trajnih sprememb. Nevrolingvističnega programiranja ne zanimata podrobna analiza in diagnosticiranje težave, ampak predvsem doseganje ciljev in pozitivnih rezultatov. Posamezniku kaže smer, kako postajati vedno boljši in tudi drugim pomagati do podobnih dosežkov.

Delavnica bo naravnana tako, da bodo udeleženci pri sebi prepoznali in s pomočjo praktično izvedenih tehnik nevro lingvističnega programiranja zamenjali vedenjske in komunikacijske vzorce, ki so zanje moteči. S pomočjo naučenih tehnik bodo lahko tudi v bodoče pomagali sebi ali drugim.

Vsebina delavnice:

Cilji – postavljanje ciljev SMART (specifično, merljivo, dosegljivo, realistično, časovno omejeno). Vprašanja, ki nas pripeljejo do dobro postavljenih ciljev. Zunanja in notranja motivacija.

Sidra - kaj so in kako jih prepoznamo.

Slišati in poslušati. Stopnje poslušanja. Naša interpretacija slišane. Besede, ki nam jemljejo »moč«.

Notranji dialog. Izvedba tehnik za prekinitve našega nezaželenega notranjega dialoga.

Omejujoča prepričanja. Izvedena bo tehnika satir za spremembo omejujočega prepričanja in postavitev novega vzpodbujajočega prepričanja.

Strahovi in kako jih lahko nevtraliziramo.

Empatija. Je pomembna pri našem delu, a se nemalokrat zgodi, da ravno zaradi empatije izgorevamo, ko težave drugih prevzemamo nase. Predstavljeni bosta dve ravni empatije ter asociiran in disociiran položaj.

Moč pozitivnih in negativnih sugestij.

Tehnika sproščanje za odpravo skrbi .

Moto delavnice bo: »Velikokrat nimamo vpliva na situacijo, vedno pa lahko vplivamo na to, kako se na situacijo odzovemo.«

Delavnica bo sledila željam in potrebam udeležencev, zato je možno, da pride tudi do sprememb v programu.

Literatura

Atkinson, W. W. (2009). *Skrivnost uspeha: sproščanje notranje moči*. Ljubljana: Atelje, galerija, knjigarna Julia Doria.

Boyes, C. (2013). *5-minute NLP*, dopolnjena izdaja. London: Collins.

Kirar, R. (2013). *Nevrološki motivacija: malo poznana metodologija do vašega uspeha!* Novo mesto: Rumene strani, oglaševanje.

Mastermind akademija. (b. d.) *Interno gradivo iz izobraževanja na Master mind akademiji in Sledi Žalec: NLP praktik, NLP mojster, NLP master coach, NLP praktik hipnoze, NLP mojster praktik hipnoze*.

Mladenović, D. (2017). *Algoritem za uspeh: nevrolingvistično programiranje*. Žalec: Sledi.

Mulej, N. (2012) *Rdeča nit, sam svoj coach v času sprememb*. Žalec: Sledi.

O'Connor, J., & Seymour, J. (1996). *Spretnosti sporazumevanja in vplivanja: uvod v nevrolingvistično programiranje (NLP)*. Žalec: Sledi.

IZKORISTIMO PRINCIPLE POZITIVNE PSIHLOGIJE ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE (učna delavnica)

dr. Špela Hvalec, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Psihiatrična bolnišnica Idrija
spela.hvalec@pb-idrija.si

Razširjen izveček oz. teoretična podlaga delavnice

Pozitivna psihologija je mlajša psihološka disciplina, usmerjena v razumevanje pozitivnih vidikov - ukvarja se s preučevanjem človeške sreče, smisla, zadovoljstva, optimizma in blagostanja (Seligman, 2010). Temelji na treh ključnih spoznanjih:

- pozitivne plati psihološkega doživljanja in življenja so enako resnične in pomembne kot negativni psihološki pojavi, izkušnje in počutje;
- kar je »dobro« v življenju ni zgolj odsotnost težavnega;
- pozitivni psihološki vidiki življenja so tako pomembni, da jih ne moremo in ne smemo pojasnjevati zgolj kot odsotnost psiholoških stisk, problemov, težav in motenj.

Posledično se pozitivna psihologija ne osredotoča na intervencije, ki zmanjšujejo posameznikovo stisko, temveč razvija intervencije, ki gradijo boljše življenjske pogoje. Raziskave kažejo, da tak način razmišljanja spodbuja psihološko rast posameznika (Calhoun & Tedeschi, 2006).

Eden uporabnejših modelov za raziskovanje in opredeljevanje blagostanja je model PERMA, ki vključuje pet komponent, ki prispevajo k posameznikovemu blagostanju (Positive psychology center, n. d.; Seligman, 2010): pozitivna čustva (P – positive emotions), zavzetost (E – engagement), medosebni odnosi (R – relationships), smisel (M – meaning) in dosežek (A – accomplishment). Vsaka izmed komponent nakaže konkretne intervence, ki so uporabne v vsakdanjem življenju (tako delovnem kot zasebnemu delu).

Potek delavnice

Skozi delavnico bomo prepletli kratke predstavitve posameznih komponent modela PERMA z izkustvenim delom.

Uvodoma bomo ocenili aktualno stopnjo blagostanja, v nadaljevanju pa spoznali in prakticirali strategije za krepitev posameznih komponent blagostanja.

Priporočena literatura

- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 1-23). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Seligman, M. (2010). *Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions*. Retrieved April 7, 2023 from : https://tannerlectures.utah.edu/_resources/documents/a-to-z/s/Seligman_10.pdf

Positive psychology center. (n. d.) Retrieved April 7, 2023 from:
<https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>

ZAHVALA ZA POMOČ PRI IZVEDBI STROKOVNEGA SREČANJA

tevd

