

Program za medosebne odnose in sporazumevanje

Mentorica: **prof. dr. Ana Krajnc**

Urn timer: **sreda, 13.00 do 14.30**

Način izvedbe programa: **na daljavo, preko Zoom-a**

OKVIRNA VSEBINA

Ljudje smo po svoji naravi družbena bitja. Človek sam, brez soljudi, ne more preživeti, kajti prirojene psiho-socialne potrebe (po varnosti, ljubezni, pripadnosti, vedoželjnosti, spoštovanju, samouresničevanju ...) lahko zadovoljujemo in uresničujemo le v medosebnih odnosih. Program namenjamo pridobivanju znanja za boljše razumevanje sebe in drugih, za razvijanje ustreznih načinov reševanja konfliktov v odnosih, za prepoznavanje in razumevanje svojih čustev in čustev drugih, kar nam pomaga obvladovati različne situacije v medosebnih odnosih.

Tematski sklopi:

Človek kot družbeno bitje.

Biološko in socialno rojstvo otroka.

Maslow - primarne psihosocialne potrebe: po varnosti, socialni pripadnosti, ljubezni, vedoželjnosti (odkrivanju novega in neznanega), po lepem, spoštovanju (samospoštovanju), samouresničevanju.

Medsebojna uporaba ljudi je naravna.

Medsebojna zloraba: odnos, v katerem samo eden zadovoljuje svoje potrebe, drugi pa usiha, je napačen odnos.

Obrambni mehanizmi: projekcija, introjekcija, racionalizacija, agresija, umik.

Razviti (ne)obrambni mehanizmi, odziv.

CILJI

Spoznati prirojene psiho-socialne potrebe.

Razumeti, kako vsak človek brani sebe, da dobiva potrebna čustva.

Razviti boljšo medosebno komunikacijo.

Bolje razumeti odnos človek/družba.

METODE DELA

Predavanje, razgovor, analiza primerov iz vsakdanjega življenja.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Bern, E. (2010). Katero igro igraš? Temeljna knjiga o psiholoških igrah v medčloveških odnosih. Ljubljana: Sinesis.

Krajnc, A. (2015). Spoznaj sebe in druge. Človek kot družbeno bitje in medosebni odnosi. Ljubljana: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje.

Miller, A. (2016): Drama je biti otrok (in iskanje resnice o sebi). Ljubljana: Tangram.