

# Program Rozwoju Potencjału Osobistego KO-RELACJE

Nazwa modułu	Blok tematyczny	Treści
<p>W drodze do siebie: Troska, Samoświadomość Akceptacja</p>	<p>Trening interpersonalny</p>	<p>Trening ma na celu podniesienie umiejętności rozumienia siebie i innych oraz świadomości relacji interpersonalnych.</p> <p>W naszej koncepcji pracy <b>świadomość swoich zachowań oraz świadomość i umiejętność nazywania uczuć, przeżywanych w relacjach interpersonalnych, jest jednym z najważniejszych elementów doskonalenia inteligencji emocjonalnej. To podstawa budowania życia i relacji opartych na zaufaniu.</b></p> <p>Ważną częścią treningu interpersonalnego jest udzielnie i przyjmowanie informacji zwrotnych, dzięki którym uczestnicy mają możliwość sprawdzenia precyzji swoich komunikatów, czy służą one zaspokojeniu naszych potrzeb, czy są zgodne z naszymi intencjami.</p>
	<p>Trening intrapsychiczny</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wprowadzenie do koncepcji cienia C.G. Junga,</li> <li>- usystematyzowanie wartości i przekonań funkcjonujących w naszym życiu,</li> <li>- rozpoznanie własnych zasobów i organiczeń na bazie doświadczeń procesu treningu interpersonalnego,</li> <li>- rozpoznanie i uporządkowanie mechanizmów obronnych,</li> <li>- rozpoznanie i integracja części odrzucanych .</li> </ul>
	<p>Praca z ciałem, relaks, uważność</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ego i ciało,</li> <li>- Elementy „pracy z ciałem” metodą A. Lowen’a: uziemienie, odpuszczanie, elementy psychosomatyki,</li> <li>- Przez ciało do serca,</li> <li>- Uważna obecność - Mindfulness – sztuka obserwacji umysłu i docenienia mądrości ciała,</li> <li>- Rozpoznanie własnych sposobów radzenia sobie ze stresem,</li> <li>- Techniki treningu Jacobsona i Schulza .</li> </ul>

	Moja kreatywność	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cechy postawy twórczej,</li> <li>– Pułapki twórczego myślenia,</li> <li>– Metody twórczego rozwiązywania problemów,</li> <li>– Jaka jest moja ekspresja twórcza? Ci się składa na mój warsztat twórczy? Jak chcę ukierunkować moją energię kreatywną?</li> <li>– Odwaga do wyrażania siebie – praca z głosem, oddechem i przestrzenią.</li> </ul>
To, co między nami: Szacunek, Równowaga, Forma i treść	Komunikacja interpersonalna	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Model skutecznej komunikacji interpersonalnej; empatyczne słuchanie,</li> <li>– Rozpoznawanie skryptów rodzinnych w obszarze komunikacji,</li> <li>– Okno Johari, narzędzie zwiększania samoświadomości i lepszego porozumiewania się,</li> <li>– Analiza transakcyjna a nasz styl komunikowania się;</li> <li>– Budowanie jednoznacznych komunikatów – Komunikat Ja, informacja zwrotna,</li> <li>– Komunikacja bez przemocy NVC - identyfikacja uczuć i potrzeb własnych i innych, znaczenie ocen i interpretacji, odróżnianie potrzeb od strategii, formułowanie komunikatu 4-stopniowego</li> </ul>
	Asertywność	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rozpoznawanie zachowań asertywnych, agresywnych, uległych i manipulacyjnych, Model Asertywności, Paradygmat Bycia OK,</li> <li>– Prawa asertywne,</li> <li>– Praca z monologiem wewnętrznym</li> <li>– Złota Ścieżka Pamelii Butler – ochrona swoich granic</li> <li>– Narzędzia asertywności: wyrażanie własnych opinii, prośenie, odmowa, reagowanie na krytykę i oceny,</li> <li>– Przyjmowanie odpowiedzialności za siebie i swoje wybory.</li> </ul>
Na forum: Być liderem Mój wizerunek	Ja jako lider	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cechy dobrego lidera wg Daniela Golemana,</li> <li>– Diagnoza własnych zasobów i ograniczeń w kontekście wartości i dążeń,</li> <li>– Model rozwoju kompetencji przywódczych., praca nad własną drogą rozwoju liderkiego,</li> </ul>

Współdziałanie		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tożsamość a wizerunek,</li> <li>- Oswajanie emocji związanych z ekspozycją społeczną, eksponowanym stanowiskiem, rolą.</li> </ul>
<b>Moje Ko-RELACJE:</b> Zależności Tu i Teraz Harmonia Droga	Ekopsychologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Powiązania i przywiązania,</li> <li>- Diagnoza osobistego podejścia do ekologii,</li> <li>- Koncepcje Arne Naess`a,</li> <li>- Poziomy świadomości David`a Hawkins`a,</li> <li>- Głęboka ekologia w życiu codziennym,</li> <li>- Bilansowanie własnej energii i działań z uwzględnieniem współzależności.</li> </ul>
	Moja droga Co na przyszłość?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Określanie własnej wizji Ko-relacji w otaczającym mnie świecie,</li> <li>- Model Dilts`a (m.in. misja i wizja rozwoju osobistego, wartości i zasady),</li> <li>- Co to znaczy: podążać drogą serca za wewnętrznym głosem?</li> <li>- Budowanie sieci wsparcia,</li> <li>- Przekonania wspierające i blokujące wybór własnej drogi.</li> </ul>