

Projekt: TEMELJNE KOMPETENCE ZASAVJE 2023–2029

Program: Neformalni izobraževalni programi za odrasle

Ime programa: Kako biti v redu v zasebnem in poslovnem življenju?

Trajanje programa: 40 ur, obvezna 80 % udeležba

Ciljna skupina:

Glavna ciljna skupina so odrasli, ki so po ZIO-1 (2. in 8. člen) izpolnili osnovnošolsko obveznost in želijo pridobiti, posodobiti, razširiti in poglobiti svoje znanje, in osebe, ki so stari vsaj 15 let.

Cilji programa:

- spoznati kaj je zdravje in kaj je učinkovitost;
- razumeti in obvladovati stres v svojem življenju
- razumeti sebe in druge;
- postati bolj aktivni in imeti svoje življenje pod nadzorom;
- vstopati in vzdrževati odnose, ki so jim pomembni;
- zapuščati neprimerne odnose;
- zaščititi sebe pred ljudmi, ki jim jemljejo energije;
- pridobiti komunikacijske spretnosti (vzpostavljanje dobrega stika in vodenje ciljne komunikacije, preseganje neželene komunikacije, podajanje povratnih informacij, predlogov, kritik na pravilen način, učinkovito in prepričljivo komunicirati ter znati predstaviti svoje ideje/zamisli/mnenja, drugim);
- postavljati cilje na način, da jih uspešnejše dosegamo;
- kako lahko upravljamo z našimi čustvenimi stanji, tako da smo lahko, na primer, samozavestni, odločni, sproščeni v odločilnih trenutkih;
- kako motivirati sebe in druge;
- sposobnost razreševati notranje in zunanje konflikte;
- in še in še več.

Vsebine programa:

1. NLP komunikacijski model

V komunikaciji se srečujejo različni pogledi, pravimo, da se srečajo različni svetovi. Spoznali boste orodja, ki vam bodo pomagala pri vodenju bolj ciljno usmerjene komunikacije in lažje razumeli različne poglede in doživljanja istih izkušenj.

Novo znanje, nove poti ...



2. Strateški model komuniciranja

Na treningu boste prek vadbe pridobili znanje o tem, kako vzpostaviti dober stik, kako aktivno poslušati sogovornika in ga voditi v procesu ciljne komunikacije. Komunikacija je aktiven proces, v katerem vam bodo znanja pomagala prepoznati, ali ste v stanju dobre komunikacije in kako to doseči.

Vadba na praktičnih primerih: dober stik, kalibriranje, aktivno poslušanje, vodenje ciljne komunikacije, backtracking vsebine, povzemanje vsebine po modelu PRLL.

3. Notranji viri – dostopanje in aktivacija virov

Vsak odrasel posameznik ima v sebi vse potrebne vire (ideje, znanje, čustva, energijo, informacije, čas ...). Naučiti se moramo, kako do teh virov dostopati, jih organizirati in kako jih uporabiti na način, da bodo služili svojemu namenu (doseganju cilja). Na treningu boste spoznali in se naučili nekaj mentalnih okvirjev, s katerimi v komunikaciji ustvarjate proces, ki podpira vaše cilje in namere.

Vadba: uporaba različnih mentalnih okvirjev v komunikaciji.

4. Feedback – model za podajanje povratnih sporočil

Ste na delovnem mestu ali v privatnem življenju pogosto v situaciji, ko morate podati kritiko, predlog za izboljšavo ali bi želeli le izraziti nestrinjanje, vendar ste v dilemi, kako to storiti, saj se želite izogniti zameram, neželenim odzivom ali prepiru? Tehnika povratnih sporočil vas opremi z možnostmi, da v svojo komunikacijo vnesete načine, ki vam bodo omogočali ustvarjanje varnega okolja, in dosegali, da se vaši predlogi upoštevajo.

Vadba: Strategija za oblikovanje povratnega sporočila.

5. Nevrološke ravni osebnosti

Diltsova piramida je zelo uporaben model, ki prikazuje različne ravni naše osebnosti (identiteta, vrednote, prepričanja, strategije, vedenja in okolje), njihovo medsebojno odvisnost in vplivanje. Ko iščemo rešitev na določen problem, najprej raziščemo, kje se ta problem nahaja, kje je njegov izvor. Na tak način lahko hitreje in učinkoviteje presegamo neželena stanja v našem življenju.

Vadba: uporaba Diltsove piramide pri preseganju neželenih stanj, uporaba pri preverjanju ciljev.

6. Tehnika sidranje – priklic virov

Tehnika sidranja je ena zelo znanih in predvsem uporabnih NLP tehnik, s pomočjo katere lahko kadar koli dostopamo do zelenih stanj, tistih stanj, ki nas najboljše podprejo v določeni situaciji. Stanja, ki jih lahko prikličemo, so na primer: odločnost, sproščenost, samozavest, ustvarjalnost ...

Vadba: iskanje osebnega sidra.

Tehnike: sidranje, kopičenje sider, krogi odločnosti, rušenje sider.

7. Členjenje: organizacija in razvrščanje informacij

V vsakdanji komunikaciji, v podjetju, v prodaji je struktura našega komuniciranja zelo pomembna za sprejemanje in razumevanje vsebine.



Vadba: predstavitev vsebine s pomočjo členjenja informacij.

8. VAKOG – sistem čutnih zaznav

Ljudje na različne načine sprejemamo in predelujemo informacije. Vse informacije prejemamo prek enega izmed naših 5 čutov (VAKOG). Znanje o tem, kako mi sami in kako preostali sprejemajo in predelujejo informacije, katere procesne besede uporabljamo in prepoznavanje očesnih gibov, pripomorejo k temu, kako lahko čim bolj ciljno in učinkovito komuniciramo, z namenom, da sogovornik sprejme in razume naše sporočilo.

Test: Sistemi zaznavanja.

Vadba: Prepoznavanje zaznavnih kanalov in procesnih besed; očesni stik.

9. Podmodalnosti

S prepoznavanjem podmodalnosti in njihovim upravljanjem lahko vplivate na to, kako doživljate svet okoli vas, ali gre za osebo, dogodek, izkušnjo, prostor, spomin ... Na primer: doživljanje negativnih izkušenj lahko nevtralizirate, doživljanje pozitivnih izkušenj pa lahko še dodatno okrepite.

Vadba: prepoznavanje in upravljanje s podmodalnostmi.

10. Dobro oblikovanje ciljev in izidov

Dobro oblikovan cilj vam omogoča bistveno večjo verjetnost, da ga boste dosegli. S pomočjo SMART modela oblikovanja ciljev boste na treningu oblikovali ali preoblikovali svoj lasten cilj, o katerem razmišljate že zdaj ali pa je že v procesu uresničitve.

Vadba in oblikovanje konkretnih ciljev po SMART modelu.

11. Stanje flow – model optimalnega doživljanja

Model optimalnega doživljanja nam prikazuje, kdaj smo v stanju flow – ko so naše sposobnosti in dani izzivi v ravnovesju in delamo v stanju največje učinkovitosti.

12. Transakcijska analiza

Za globlje in natančnejše razumevanje bo izobraževanje okrepljeno tudi z vsebinami s področja transakcijske analize (TA). Na izobraževanju bomo spoznali in povadili:

- Struktura osebnosti – egostanja
 - definicija
 - primeri
 - prehajanje in odzivanje na egostanja
 - prepoznavanje in razlage – vedenjske, socialne, zgodovinske
- Transakcije
 - vrste transakcij
 - verbalne in neverbalne transakcije
- Ekonomija strokov – istem pohval in kritik
- Pasivna vedenja in odpisovanja
- Strukturiranje časa
- Psihološke in organizacijske igre
- Življenjski načrt



- Življenjski položaji (OK Corral)
- Driverji in adaptacije
- Življenjski/razvojni cikli
- Prepovedi in zapovedi
- Dogovori

Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom:

- razumeli bodo, kako smo ljudje zgrajeni in zakaj se vedemo tako, kot se vedemo,
- spremenili bodo vedenja, ki ne delujejo, okrepijo vedenja, ki so v redu, in zgradijo vedenja, ki si jih želimo vesti,
- naučili se bodo upravljati s svojimi čustvenimi stanji, tako da bodo lahko, na primer v odločilnih trenutkih samozavestni, odločni, sproščeni, mirni, asertivni,
- znali motivirati sebe in druge,
- krepili komunikacijske spretnosti:
 - vzpostavljanje dobrega stika in vodenje ciljne komunikacije,
 - preseganje neželene komunikacije in reševanje konfliktov,
 - podajanje povratnih informacij, predlogov in kritik na sogovorniku primeren način,
 - učinkovito in prepričljivo komunicirati
 - znati predstaviti naloge/ideje/zamisli/mnenja, drugim.
- razumeli cilje in jih podajali na način, da jih uspešneje dosegamo,
- se naučili dajati in sprejemati specifične naloge in vsebine,
- prepoznavali pasivna vedenja pri sebi in drugih ter jih učinkovito odpravljati,
- razvili sposobnost razreševati notranje in zunanje konflikte;
- krepili veščine javnega nastopanja in predstavljanja.

Organizacija izobraževanja:

Program bo potekal na Zasavski ljudski univerzi, pri konzorcijskih partnerjih in/ali v organizacijah, iz katerih bodo udeleženci programa.

Usposabljanje se bo izvajalo do 2-krat tedensko po največ 4 pedagoške ure predvidoma v popoldanskem času, po predhodnem dogovoru z delodajalci deloma tudi v dopoldanskem času.

Število udeležencev v skupini: 12.

Listina: udeleženci, ki bodo izobraževalni program uspešno končali, bodo prejeli potrdilo o usposabljanju in prilogo s popisom kompetenc po programu.

Začetek usposabljanja: po zapolnitvi skupine.