

Harmonogram a obsah vzdelávania základného kurzu Žiť s rešpektom

Sobota: 10.00 – 17.30

Nedeľa: 9.30 – 14.00

VÍKEND 1:

- Zoznámenie a organizácia,
- Ukážky nerešpektujúcej a rešpektujúcej komunikácie,
- K čomu vedie posudzovanie,
- Základné komunikačné zručnosti v bežných aj náročných situáciách a ich nácvik,
- Mocenský a rešpektujúci model výchovy a vzťahov a ich dôsledky,
- Riziká poslušnosti a závislosti na autorite,
- Na čo sú nám užitočné emócie,
- Ako vyjadrovať vlastné emócie a potreby neobviňujúcim spôsobom.

VÍKEND 2:

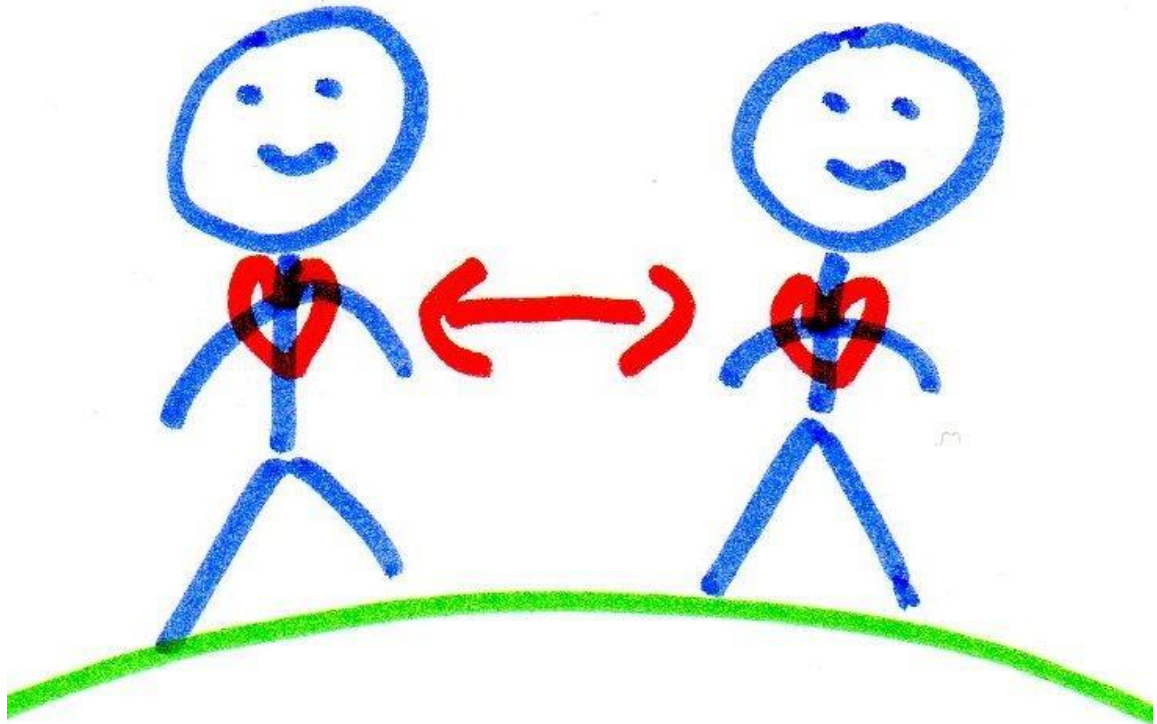
- Ako reagovať, keď sú druhí v emóciách.
- Čo je a čo nie je empatia – ukážky a cvičenia.
- Čo prináša empatia do života.
- Emočná inteligencia.
- Prehľad rizikových spôsobov komunikácie.
- Zásady rešpektujúcej komunikácie. Tréning zručností.
- Výmena skúseností, otázky a hľadanie odpovedí.
- Na čom sa zakladá oprávnenosť požiadavky.
- „Láskavá manipulácia.“
- Ako motivovať bez podplácania odmenami.

VÍKEND 3:

- Súvislosti trestania.
- Rozdiel medzi trestom a rešpektujúcimi spôsobmi,
- Ako reagovať na nesprávne jednanie.
- V čom sú tresty škodlivé.
- Ako sa naša psychika vyrovnáva s následkom trestu a ubližovania.
- Dobrá sebaúcta ako duševný „imunitný štít“.
- Vnútoraná a vonkajšia motivácia k učeniu a práci.
- Riziká súťaží a ako môže vyzerať spolužitie bez rivality.
- Rozdiel medzi hodnotením a spätnou väzbou.
- Ako sa líši pochvala a ocenenie, cvičenie.
- Záver kurzu, reflexia.

Kurzom Vás budú sprevádzať Tatjana a Pavel Kopřivová,

- moravskí psychológovia s praxou v klinickej psychológii, psychoterapii a poradenstve,
- spoluautori prístupu a knihy Rešpektovať a byť rešpektovaný
- na kurzoch pracujú aktívnou, zážitkovou formou, pri ktorej sa striedajú ukážky komunikácie, spoločnej diskusie a práce vo dvojiciach alebo v malých skupinách.



www.respektovat.com