Dobré rodinné a osobné vzťahy.

Nové prístupy vo vzdelávaní rodinných a osobných vzťahov na báze PCA a jeho benefity.

(Person Centered Approach)

(Na človeka zameraný prístup)



Popis a obsah workshopov PCA v oblasti nových prístupov vo vzdelávaní rodinných a osobných vzťahov

Zručnosti PCA
(**P**erson **C**entered **A**pproach),
sú naše danosti, schopnosti nevyhnutné a postačujúce pre dobré medziľudské vzťahy.

Prečo absolvovať toto vzdelávanie?

- ✓ lebo základom nášho života sú medziľudské vzťahy a vzájomné porozumenie
- ✓ lebo kvalita vzťahov ovplyvňuje pracovné, sociálne a rodinné interakcie každého jednotlivca
- ✓ lebo dobré vzťahy so svojimi najbližšími, hlavne svojou rodinou a priateľmi, sú pre nás všetkých základom pre našu osobnú spokojnosť a dosiahnutie životných cieľov a hodnôt.

Naučíte sa rozvíjať vaše zručnosti v komunikácii a v medziľudských vzťahoch, ktoré v sebe máte, ale zatiaľ ich používate len intuitívne, náhodne alebo takmer vôbec.

Čo vám vzdelávanie PCA prinesie?

- POZNANIE vlastných schopností, ktoré v sebe máte a dosiaľ ich len čiastočne využívate pre vytváranie a udržiavanie dobrých vzťahov.
- POROZUMENIE s vašimi najbližšími rodinou i priateľmi. Nemusíte ich meniť, aby ste im lepšie rozumeli, s vaším otvoreným prístupom budú lepšie rozumieť oni vám. Váš prístup k nim, bude otvorenejší a úprimnejší a oni si určite všimnú zmenu k lepšiemu.
- DELEGOVANIE a rozdelenie zodpovedností a úloh v rodine sa prejavuje používaním nadobudnutých zručností PCA v každodenných aktivitách, napr. v porozumení vzájomných požiadaviek, objektívnom hodnotení úloh a výsledkov, zvýšení osobnej zodpovednosti a pod.

Naučíte sa rozpoznávať svoje schopnosti
a vedome ich používať.
Zlepšia sa všetky vaše manželské, rodičovské, rodinné a priateľské vzťahy.

Vzdelávanie PCA je pre Vás vhodné aj v tom prípade, ak sa chcete stotožniť so svojimi už nadobudnutými vedomosťami a zručnosťami vo vzťahoch a aplikovať ich bez potreby návodov a poučiek.

- Pomocou vlastného talentu a schopností, ktoré v sebe objavíte sa naučíte získané zručnosti aj naplno využívať.
- Každé rozhodnutie sa stane len a len vaším rozhodnutím a akceptovať odlišný či protichodný názor a pritom zostať verný svoje integrite a názorom, bude pre vás súčasťou bežnej komunikácie, ktorú si ani neuvedomíte.
- Naučíte sa, že nemusíte druhých len rozkazmi usmerňovať, ale dokážete im aj pomáhať nachádzať správne rozhodnutia, ktoré urobia oni sami a budú ich s radosťou napĺňať. Navyše, objavíte v nich možnosti ako ich pozitívne motivovať k vyšším výkonom.

Čo si musíte uvedomovať vo vzťahoch?

Celý náš život (súkromný i pracovný), sa realizuje prostredníctvom vzťahov s inými osobami.
Vzťahy vznikajú medzi jedinečnými bytosťami.
Každý človek potrebuje mať dobré vzťahy.

Prečo sú problémy vo vzťahoch?



Každý človek je jedinečná, suverénna bytosť
..., ktorú nezmeníme, pokiaľ sa sama ku svojej zmene nerozhodne.
..., ktorá chce dobre predovšetkým pre seba, pre svoje hodnoty a ciele.

Čo je to vzťah?

- Je rozhodnutie osoby mať vzťah s inou osobou.
- Je zodpovednosť osoby, ktorá toto rozhodnutie uskutočnila, v každom jeho vzťahu.
- Je dohoda o pravidlách vzťahu medzi dvoma osobami, obojstranne odsúhlasených a vzájomne dodržiavaných.

Každý človek má v sebe schopnosti (danosti) pre vytváranie a udržiavanie dobrých vzťahov.
O tieto schopnosti však vplyvom kultúry a sociálneho prostredia postupne prichádzame - strácame ich.
Ak tieto naše danosti nemáme popísané - nepoznáme ich, preto nevieme o čo prichádzame, keď ich nepoužívame.

Sú popísané štyri naše schopnosti - danosti - zručnosti PCA, ktoré boli lektorom vzdelávania aplikované aj v oblasti rodinných a osobných vzťahov:

Úprimnosť - otvorenosť, priamosť, bezprostrednosť

Počúvanie -správne pochopenie informácií

Empatia - pomoc druhým v nachádzaní spôsobov ich osobnostného rozvoja

Akceptácia– udržať si svoju integritu a pritom uznať druhým osobám právo na svoj názor.

Cieľom vzdelávania je získanie praktických vedomostí v používaní zručností hlavne v oblasti vytvárania efektívnych rodinných i osobných vzťahov, lebo náš život, sa realizuje prostredníctvom vzťahov.

<u>Účastníci vzdelávania získajú zručnosti v týchto základných vzťahových aktivitách a procesoch:</u>

- Ako bezbolestne komunikovať s druhými ľuďmi bez ohľadu na ich úroveň zručností
- Ako zvládať interakcie úspešne a uspokojivo pre všetkých zúčastnených
- Ako identifikovať správanie, ktoré je neefektívne a nahradiť ho správaním, ktoré je efektívne
- Ako zameniť obviňovanie za zodpovednosť
- Ako správne interpretovať prejavy neverbálnej komunikácie
- Ako efektívne delegovať úlohy a požiadavky (správny obsah-spôsob overenia-pochopenie)
- Ako správne motivovať členov rodiny a priateľov pre zabezpečovanie spoločných cieľov a hodnôt
- Ako uspokojiť požiadavky iných osôb a zosúladiť ich s vlastnými hodnotami a cieľmi.
- Ako správne a objektívne hodnotiť výsledky svojich rodinných príslušníkov.
- Ako viesť osobný hodnotiaci rozhovor s členmi rodiny a priateľmi.

Dobré osobné vzťahy, sú základným predpokladom pre dosahovanie požadovaných hodnôt a cieľov, čím výrazne prispievajú k osobnej spokojnosti človeka.

Metodika a postupnosť učenia zručností PCA

Riešenie reálnych rodinných i osobných vzťahových situácií, Vám prináša garanciu v tom, že naučené zručnosti sa vo Vás zosobnia a dokážete ich aktívne využívať vo všetkých vzťahoch.

Metodické postupy školenia:

- Získanie vedomej nekompetencie
  - oboznámenie sa so zručnosťami PCA, ich popis, sledovanie a rozpoznávanie zručností svojich rodinných príslušníkov pri vzájomných rozhovoroch
- Získanie vedomej kompetencie
  - vedomé skúšanie používania zručností v modelových rozhovoroch, ich nahrávanie a následné zhodnotenie
- Získanie nevedomej kompetencie
  - časté vedomé používanie zručností vedie k ich prirodzenému osvojeniu si vo vzťahoch

Školenie je realizované formou workshopov. Vedomé používanie zručností prebieha na konkrétnych riešeniach osobných vzťahových situácií.

Školenie realizuje slovenský lektor



Dr. Peter Švec, PhD, ktorý bol vyškolený Ernestom Meadowsom (Camelot University, La Jolla, California)



Ernest Meadows bol kolegom a nasledovníkom Carla Rogersa, ktorý jednotlivé zručnosti PCA popísal a vytvoril základy humanistickej psychológie.

Meadows objavil, že PCA uvoľňuje energiu a modifikoval PCA pre oblasť práce v štátnych inštitúciách, firmách a rodinách.

Zručnosti, ktoré vyučuje, sú úspešne využívané v inštitúciách, firmách i rodinách v krajinách Severnej Ameriky a Európy.

Slovenský lektor Dr. Peter Švec, PhD. aplikoval predmetné vzdelávanie na podmienky európskej kultúry. Jeho významným prínosom je zrozumiteľný výklad pojmov a ich výuka ich priamej aplikácie v reálnych osobných vzťahoch.

Úvodný workshop je zameraný na oboznámenie sa s obsahom a benefitmi tohto vzdelávania. Prebieha v malých skupinách (6-10 osôb) v rozsahu cca. 3. hodín. Cena úvodného workshopu je 200 €. Prispieva k popularizácii a osvete v oblasti tohto vzdelávania.

Niektoré inštitúcie a známe osobnosti ktoré tento typ vzdelávania absolvovali na Slovensku:

Známe osobnosti *(funkcie v čase vzdelávania)*:

Katarína Brychtová, *herečka a moderátorka TV relácií*
Bibiana Ondrejková, *herečka a moderátorka TV relácií*
Juraj Blanár, *podpredseda NR SR, minister MZVEZ SR*
Milan Ftáčnik, *minister školstva a primátor Bratislavy*
Patrik Pašš, *producent*
Zuzana Kanócz, *herečka*
Juraj Loj *herec*
Martin Nikodým, *moderátor*

Inštitúcie v oblasti medziľudských vzťahov a vzdelávania:

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR
Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR
Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny
Úrady práce
Členovia vedenia a zamestnanci nadácie Úsmev ako dar
Riaditeľia detských domovov a profesionálni rodičia
Niektorí adolescenti detských domovov



C. Rogers

„PCA nedáva človeku moc; nikdy mu ju neberie.“
(Carl Rogers)