

ANALIZA TRANSAKCYJNA 101

Termin „AT 101” Eric Berne zastosował dla wprowadzenia do bazowej teorii i metod analizy transakcyjnej.

Obecnie szkolenie AT 101 jest traktowane przez Międzynarodowe Towarzystwo Analizy Transakcyjnej (ITAA) oraz Europejskie Towarzystwo Analizy Transakcyjnej (EATA) jako standard wprowadzenia do pojęć analizy transakcyjnej. Uczestnicy uzyskują międzynarodowy certyfikat „AT 101”, który uprawnia do dalszej nauki Analizy Transakcyjnej, wydawany przez Institute of Transactional Analysis.

Szkolenie rozpatruje teorię Analizy Transakcyjnej biorąc pod uwagę strukturę osobowości, transakcje oraz sposoby budowania relacji z innymi, strukturowanie czasu, psychologiczne gry, w które gramy oraz życiowe skrypty. Uczestnicy tego szkolenia będą mieli okazję do odniesienia teorii do ich własnych zachowań bądź do zachowań innych członków grupy.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy będą umieć:

1. Identyfikować trzy stany ego
2. Identyfikować trzy reguły komunikacji oraz rozpoznawać, jak krzyżować transakcje.
3. Identyfikować trzy pozycje w Trójkącie Dramatycznym Karpmana.
4. Używać OK Corral oraz pozycji życiowych jako sposobu przewidywania wyniku transakcji.
5. Identyfikować przewidywalne wzorce transakcyjne zwane gramami.
6. Opisać co najmniej dwie psychologiczne korzyści gier.
7. Identyfikować pozytywne i negatywne strokes (wzmocnienia).
8. Opisać trzy rodzaje wpływu dzieciństwa na wzorce życiowe bądź na skrypty.
9. Opisać dwa sposoby tworzenia emocjonalnych wzorców bądź raket mogących tworzyć dalszy indywidualny skrypt.

TEMATYKA:

Dzień I

1. Rozpoczęcie, zapoznanie się.
2. Podstawy i zastosowanie Analizy Transakcyjnej.
3. Kontrakty na zmianę (definicje uwzględniające proces tworzenia kontraktu oraz odniesienia do etyki).
4. Struktura stanów Ja. Funkcja stanów Ja. Związek między strukturą a funkcją stanów Ja. Rozpoznawanie stanów Ja.
5. Analiza transakcyjna i komunikacja (zasady komunikacji, jak rozpoznawać problemy komunikacyjne, metody doskonalenia komunikacji).
6. Analiza gier oraz Trójkąt Dramatyczny (definicja gier, dlaczego gramy w gry, jak omijać gry),
7. Analiza Rakiet i Znaczków (emocje w związku z transakcjami, gramami, skryptem życiowym).

Dzień II

1. Podstawowe pozycje życiowe.
2. Pięć Nakazów (pięć sztywnych wzorców zachowania).
3. Teoria Skryptu (odkrywanie nieświadomych wzorców zachowań, myśli oraz uczuć wyuczonych w dzieciństwie).
4. Dyskontowanie (rozpoznawanie blokad związanych z rozwiązaniem problemu).
5. Stroki (rozumienie potrzeby znaków rozpoznania, świadomość naszych własnych wzorców wzmocnień, stroki a motywacja, sposoby dawania i brania).
6. Podsumowanie. Plan działań. Zakończenie.

info:

Osoba prowadząca: Alexandra Piotrowska MSc, UKCP, PTSTA-P. Psychoterapeuta, absolwentka KUL. W Anglii ukończyła studia podyplomowe z zakresu Analizy Transakcyjnej w Instytucie Metanoia. Specjalizowała się w terapii i szkoleniu, teoriach gier społecznych i interpersonalnych w pracy i dla biznesu. Jest akredytowanym członkiem Brytyjskiego Towarzystwa Poradnictwa i Terapii. Pracowała dla służby zdrowia NHS i firmy BUPA, a obecnie prowadzi prywatny gabinet psychoterapeutyczny. Alexandra zajmuje się terapią krótkoterminową, leczeniem dorosłych oraz problemami w związkach i poradnictwem dla rodzin. Prowadzi szkolenia oraz superwizję dla psychologów i psychoterapeutów.