

# AZ ITT ÉS MOST HATALMA

## TRANZAKCIÓ ANALÍZIS A GYAKORLATBAN

E-000333/2014/D115

### Miért a tranzakció analízis?

Időről időre azt vehetjük észre magunkon, hogy kibillentünk a belső egyensúlyunkból, érzelmi viharok, kiborulások és összeveszések tüneteit figyelhetjük meg magunkon.

A T.A. segít megérteni ennek lelki folyamatát, belső okát, feltárhatjuk eredetét, azt a forrásélményt, ahonnan ismétlődő mintázatként építjük magunkban. Ha megértjük, meg is változtathatjuk...

A T.A. alapjaként tekintünk az énállapotokra, melyek meghatározzák érzéseinket, gondolatainkat és viselkedésünket.

A módszertan egy-egy feszült helyzetben is segíthet "fejben" maradnunk, megőrizni higgadtságunkat és az itt-és-most helyzetet látni és arra reagálni. Ennek révén lényegesen javulnak emberi kapcsolataink, feldolgozhatóvá válnak konfliktusaink, sőt idővel csökkenthetjük a játszmák számát és negatív hatását életünkre.

Jobb érzés lesz a saját bőrünkben lenni.

### A képzés CÉLJA

A képzés során a résztvevők megismerkednek az énállapotokkal, megtanulják felismerni magukon és másokon azokat, erre építve az emberek közti tipikus tranzakciókat tárjuk fel, megtanuljuk elemezni azokat.

Megértjük a pszichológiai nyereség fogalmát és szerepét, ami különösen jelentős a játszmák megértése és kezelése kapcsán. A Driverek megismerése révén automatikus viselkedési modelljeink megértéséhez és feloldásához jutunk el, jelentősen növelve ezzel az egyén hatékonyságát.

Tréning esetén a képességeink fejlesztését, workshop formában pedig konkrét esetek feldolgozása válik lehetővé a csoport tagjai számára.

A cél, hogy elfogadjuk önmagunkat, ezen keresztül pedig értékelni tudjuk, akár egy éles helyzetben is, hogy az eddig megszokott viselkedési mintát felcseréljük-e egy új megoldásra. Ezáltal számos eddig megoldhatatlannak hitt kihívás, konfliktus vagy "beragadt" emberi kapcsolat válik orvosolhatóvá.



Megvalósítás:

4\*8 órás, személyes jelenlétű  
vagy online tréning vagy workshop

