

MUNI
FAKULTA
SOCIÁLNÍCH
STUDIÍ

TRANSAKČNÍ ANALÝZA
PRAKTICKY

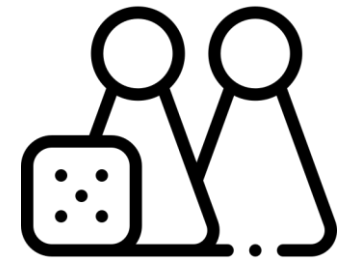
PSYb2890

JDEME NA TO?!

Město **Monterey**

Jméno **Eric Berne**

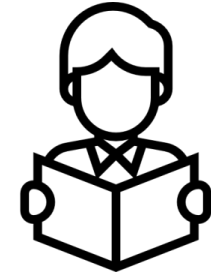
Počet manželství **3**



Slavný koncept

Vezměte si papírek a jdeme na to

CO MŮŽETE ČEKAT A CO SE OD VÁS OČEKÁVÁ?



1. ...že tu budete
2. ...že si to prakticky vyzkoušíte
 - Samostatné úkoly na každé setkání
 - Trénink dovedností: Ukázka rozhovoru

a máte 4 kredity

SAMOSTATNÉ ÚKOLY



1. Zadám vždy během setkání a ještě připomenu na konci
2. Jde hlavně o aplikaci dovedností
3. Možnost sebereflexe
4. Možnost seberozvoje
5. Probírání/prezentace na dalším setkání

Hodnocení: kvalita zpracování/dostatečný počet

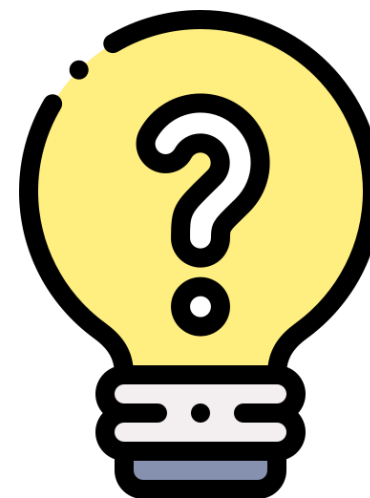
TRÉNINK DOVEDNOSTÍ: UKÁZKA ROZHOVORU



1. V týmech po 3
2. Natočit ukázkou rozhovoru (5 minut) nebo si najít ukázkou situace zaměřenou na pracovní prostředí
3. Vytvořit analýzu (popis, 3 koncepty a jejich ukázky) dle šablony
4. Prezentace na setkání (představení a reagování na komentáře a otázky)

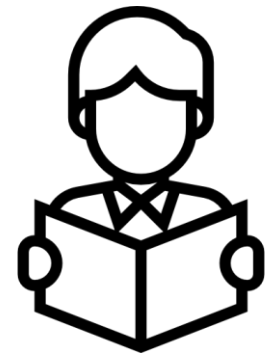
Hodnocení: kvalita rozhovoru/reflexe/reakcí

CO OČEKÁVÁTE VY?



JAK BUDOU VYPADAT NAŠE HODINY?

1. Úkoly
2. Sebezkušenost
3. Zkoušení, praktická cvičení, ukázky
4. Teorie





A TĚŽ SE PODÍVÁME ZPÁTKY DO MINULOSTI NA TO ...

1. Odlišnosti od psychoanalýzy
2. Aplikační oblasti
3. Filozofická východiska
4. Základní koncepty



Udělejte 4 skupiny a vyhledejte online informace – máte na to 10 minut

A TĚŽ SE PODÍVÁME ZPÁTKY DO MINULOSTI NA TO ...

1. Odlišnosti od psychoanalýzy

- srozumitelnější pojmy
- rovnost terapeuta a klienta
- kratší doba práce
- sleduje i vývoj osobnosti člověka



A TĚŽ SE PODÍVÁME ZPÁTKY DO
MINULOSTI NA TO ...

2. Aplikační oblasti

- Poradenství
- Psychoterapie
- Vzdělávání
- Organizace



A TĚŽ SE PODÍVÁME ZPÁTKY DO MINULOSTI NA TO ...

3. Filozofická východiska

- Lidé jsou OK
- Lidé mají kapacitu myslet
- Lidé mohou dělat vlastní rozhodnutí a vytvářet tak vlastní osud, své rozhodnutí mohou měnit



A TĚŽ SE PODÍVÁME ZPÁTKY DO MINULOSTI NA TO ...

4. Základní koncepty

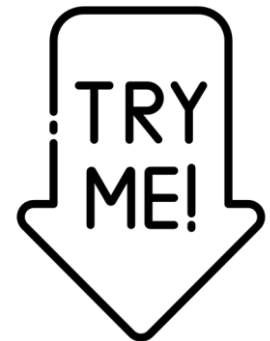
- Transakce
- Ego stav
- Strukturální a behaviorální model
- Psychologické hry ...



REFERENČNÍ RÁMEC

JDEME SI TO ZKUSIT?

Koho byste si nejraději vybrali jako spolupracovníka na skupinovou práci? (seřadte fotografie podle preference)



Udělejte si 2-jice; máte 5 minut

JDEME SI TO ZKUSIT?!

1. Na základě, čeho jste rozhodovali? Panovaly ve dvojici nějaké neshody?
2. Jak jste se cítili v situaci, kdy jste si měli vybrat?
3. Co způsobilo to, že na první pohled jste někoho považovali za...?
4. Co mělo vliv na váš výběr?
5. Myslíte si, že lze vybírat na základě těchto informací?



REFERENČNÍ RÁMEC – CO A PROČ?

- Přesvědčení na základě zkušeností – o sobě, o ostatních o světě a o tom, jak to funguje
- Čím více se setkáváme s rozdílnými lidmi, tím se může obohacovat
- Je potřeba aby byl co nejširší a propustný
- Chráním si ho snižování a přehánění



Úkol 1. část: Všimněte si, jak reagujete mimo váš RR – příklady (minimálně 3)

ŽIVOTNÍ POZICE

Join at
slido.com
#1160 211



SITUACE 1

S kamarády se domlouváte, kdy budeme společně pracovat na úkolu.

Společně jste se dohodli na pondělí a ty jsi s tím i tak počítal/a. Jeden z kamarádů ale den před napsal, že se omlouvá, ale nakonec nemůže, protože si to špatně zapsal a už tam na pondělí něco má. Chce tedy sraz přesunout na úterý.

Ty sis tam už ale něco domluvil/a, nepočítal/a jsi s tím, a tak tě to trochu naštvalo. Všichni ostatní ale řekli, že to se stává, berou to na pohodu a na změnu přistoupili.

Čeká se na tvoji odpověď, zda by sis to nějak nezařídil/a. Co ti běží hlavou/co uděláš přirozeně?

SITUACE 2

V rámci předmětu odevzdáváte úkol. Už dřív ses se o něm bavil/a s kamarádem a uvažovali jsme na konceptem dost podobně. Když sis pak jeho úkol četl/q, vlastně ti přišel dost podobný.

Přijde ti zpráva, že je už konečně opravený. Koukneš se do tabulky bodů a vidíš, že jsi dostal jen 6 z deseti a tvůj kamarád 10.

Co ti běží hlavou?

JÁ JSEM OK – TY JSI OK?

- Franklin Ernst
- Ok corral
- Odráží postoj člověka k sobě a druhým lidem
- Vzniká v raném dětství (3-5 rok)
- Překrucování ve ztrátových pozicích

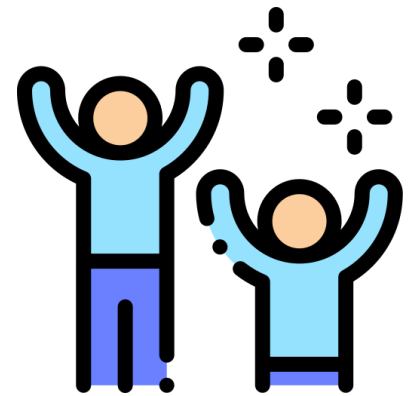


JÁ JSEM OK - TY JSI OK?

Já - Ty + <i>Pasivní chování</i>	Já + Ty + <i>Aktivní chování</i>
Já - Ty - <i>Pasivně-agresivní chování</i>	Já + Ty - <i>Agresivní chování</i>

VYUŽITÍ?

- Určení životní pozice u sebe a jiných
- Situační diagnostika
- Cvičení vlastního komunikačního stylu



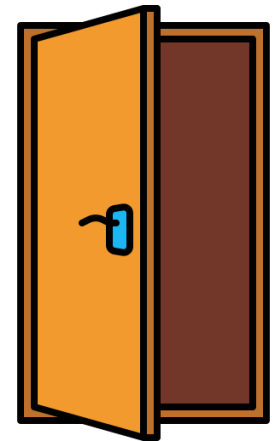
Úkol II. část: Najděte a popište situace ze svého osobního a pracovního života, kdy jste se ocitli v jednotlivých životních pozicích (minimálně 3 příklady)



EGO STAV

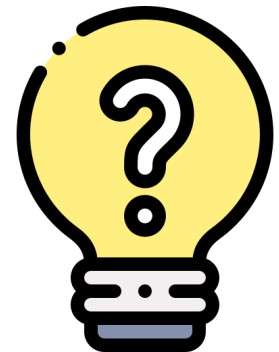
ŤUK ŤUK – KDO JE TAM?

1. Základní jednotka teorie osobnosti
2. Soubor vzájemně propojených myšlenek, pocitů a způsobů chování
3. 3 kontaktní dveře (vstupní, cílové, padací)



CO MÁME DNES ZA SEBOU?

1. Úvod do transakční analýzy
2. Požadavky předmětu
3. Historické okénko
4. Referenční rámec
5. Životní pozice
6. Ego stav



ÚKOLNÍČEK

**1. Všímejte si, jak reagujete mimo váš RR
(minimálně 3 příklady)**

**2. Najděte a popište situace ze svého osobního a
pracovního života, kdy jste se ocitli v jednotlivých
životních pozicích (minimálně 3 příklady)**

