

TRANSAKČNÍ ANALÝZA PRAKTICKY

Mgr. Markéta Homolková
PSYb2890







ÚVOD DO PŘEDMĚTU

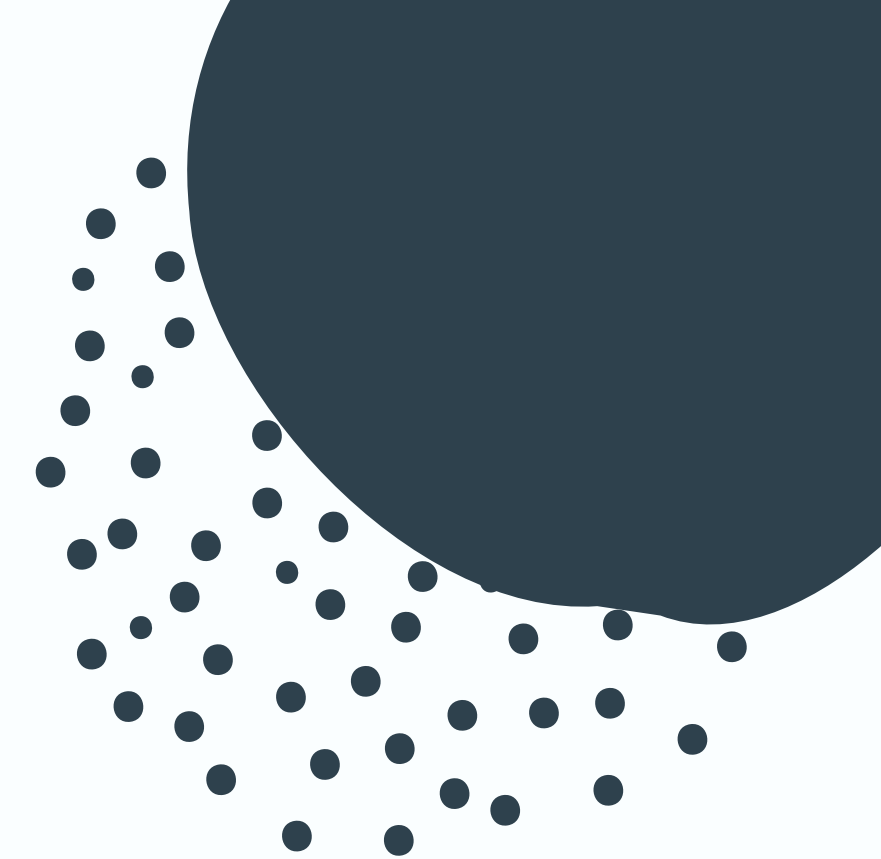
pojmy, očekávání, úkoly

HISTORICKÉ OKÉNKO

odkud pochází TA, jak se liší

KONCEPTY

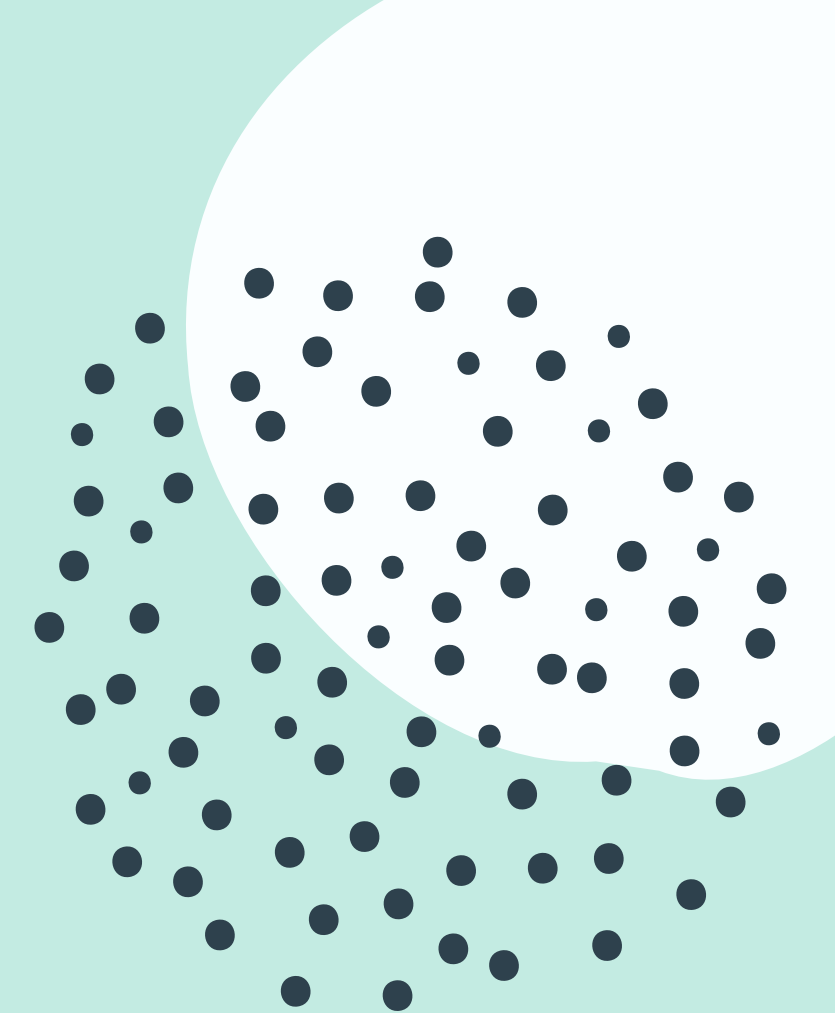
co to je, jak je možné je poznat a využít



**Co nás dneska
čeká?**

Kdo si hraje...

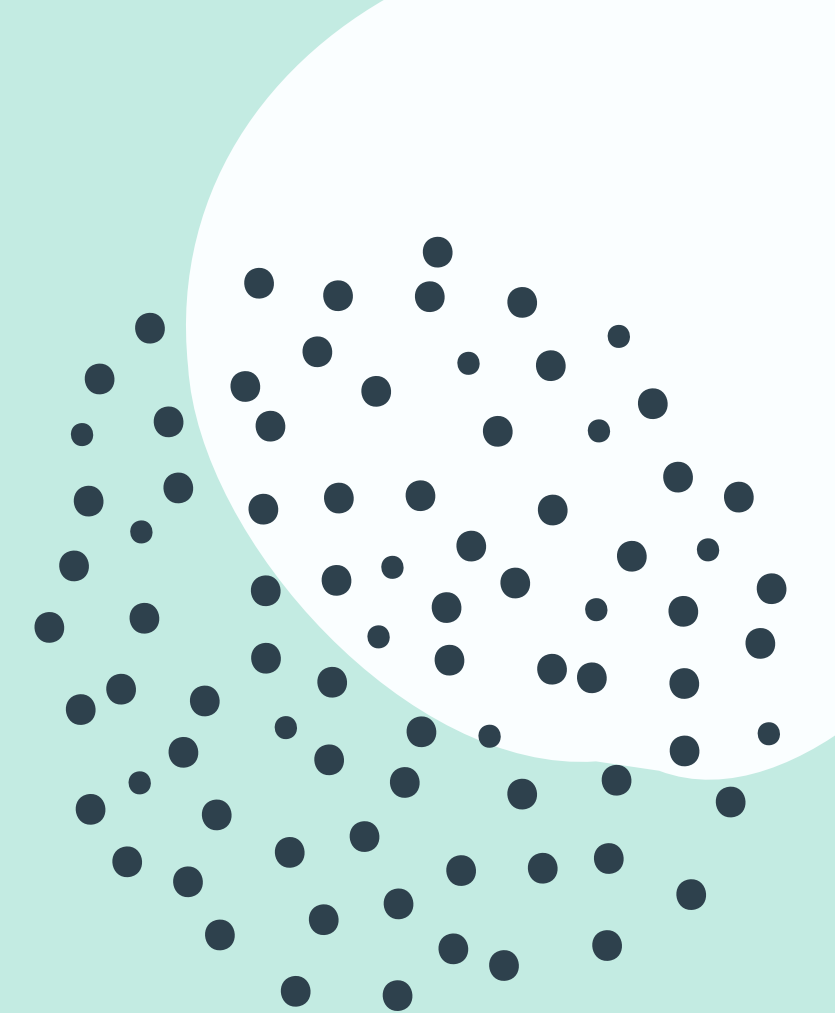
MĚSTO
JMÉNO
POČET MANŽELSTVÍ
SLAVNÝ KONCEPT



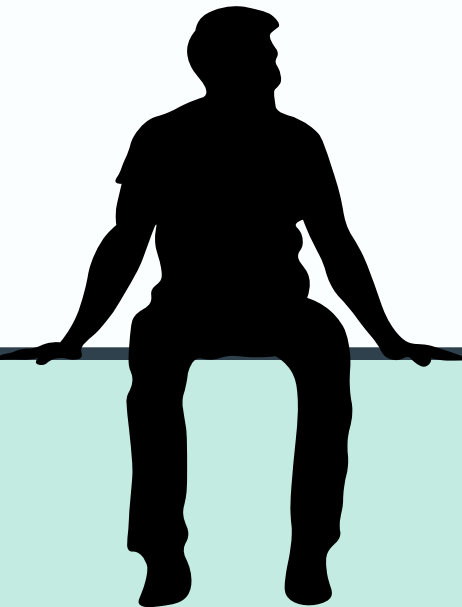
Kdo si hraje...

MĚSTO
JMÉNO
POČET MANŽELSTVÍ
SLAVNÝ KONCEPT

MONTEREY
ERIC BERNE
3
....



CO MŮŽETE OČEKÁVAT A CO SE OD VÁS ČEKÁ?



ŽE TU BUDETE

ŽE SI TO VYZKOUŠÍTE

MÁTE 4 KREDITY

- Samostatné úkoly na každé setkání
- Trénink dovedností: Ukázka rozhovoru





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

Hodnocení: kvalita zpracování/dostatečný počet příkladů

Samostatné úkoly





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)

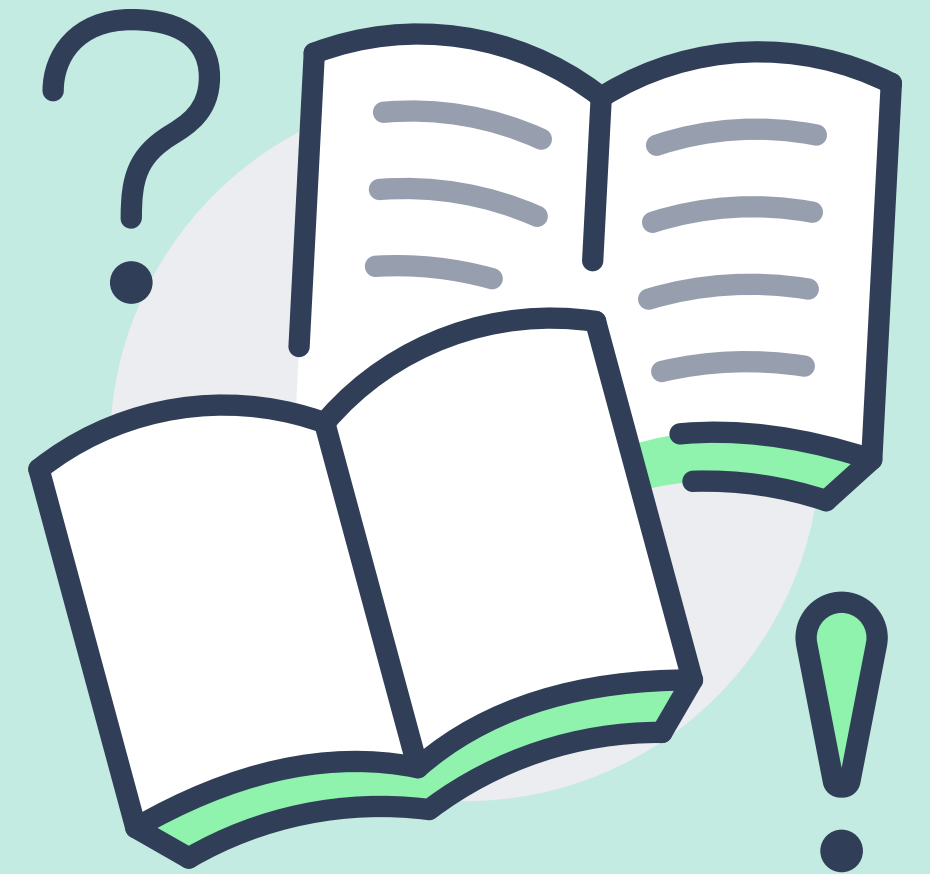
Hodnocení: kvalita rozhovoru/reflexe/reakcí

Trénink dovedností: Ukázka rozhovoru



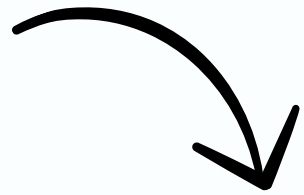


Co očekáváte vy?

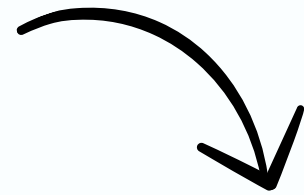




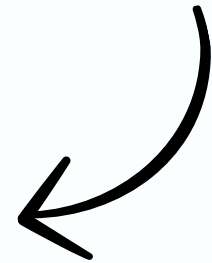
Úkoly



Sebezkušenost

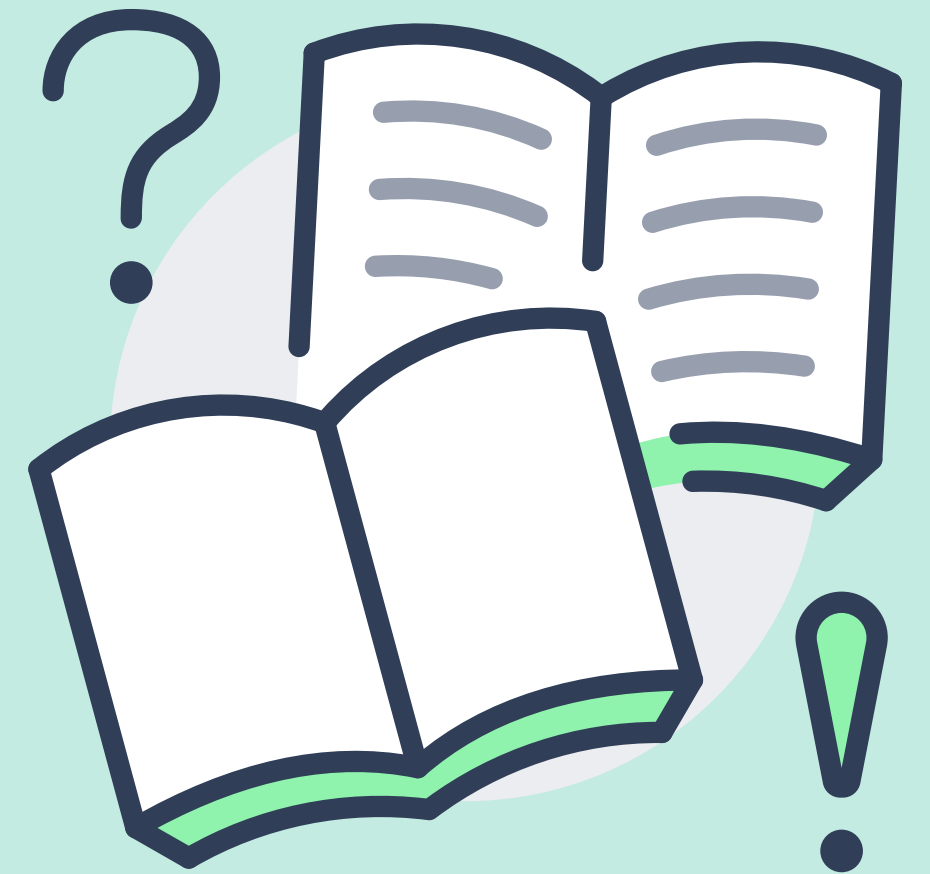


Zkoušení, praktická cvičení, ukázky



Teorie

Jak budou vypadat naše hodiny?



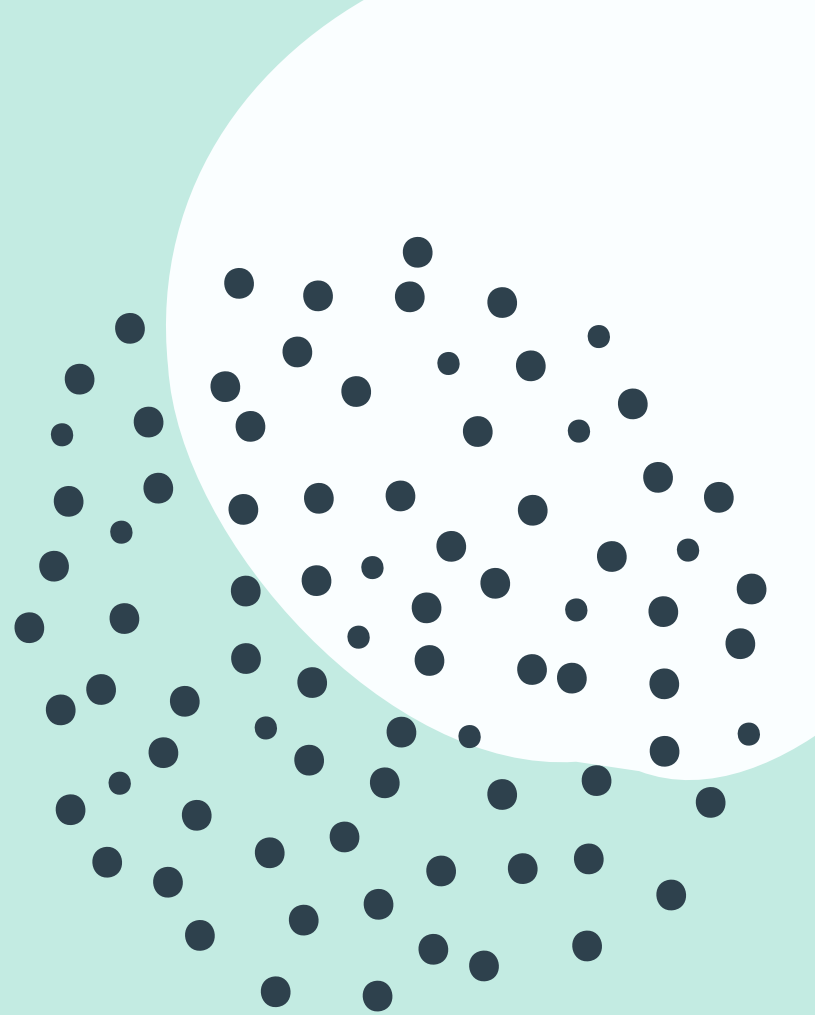


PAUZA



A teď se podíváme zpátky do minulosti na ...

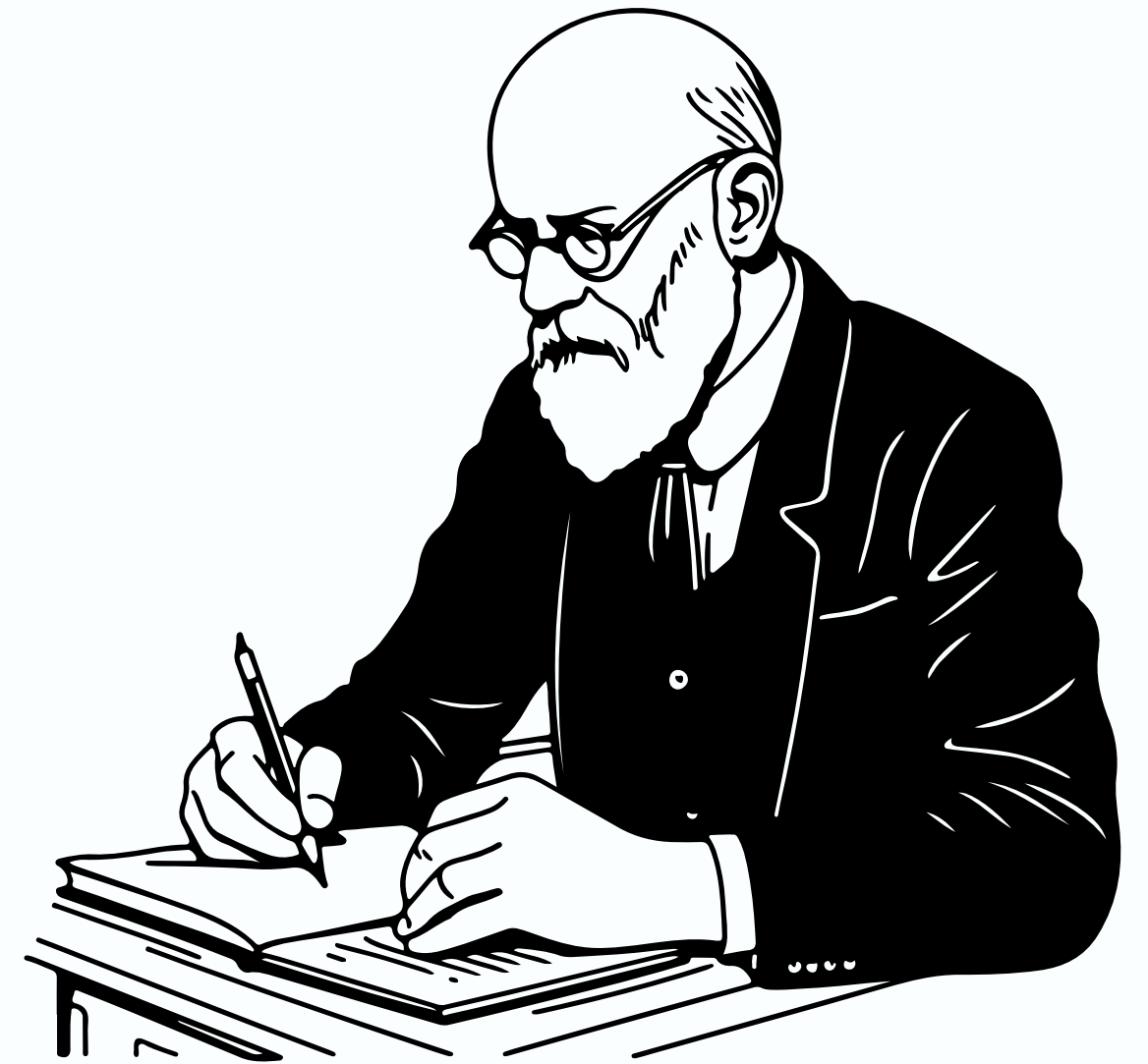
1. ODLIŠNOSTI OD PSYCHOANALÝZY
2. APLIKAČNÍ OBLASTI
3. FILOZOFICKÁ VÝCHODISKA
4. ZÁKLADNÍ NÁSTROJE



Udělejte 4 skupiny a vyhledejte informace online - **10 minut**

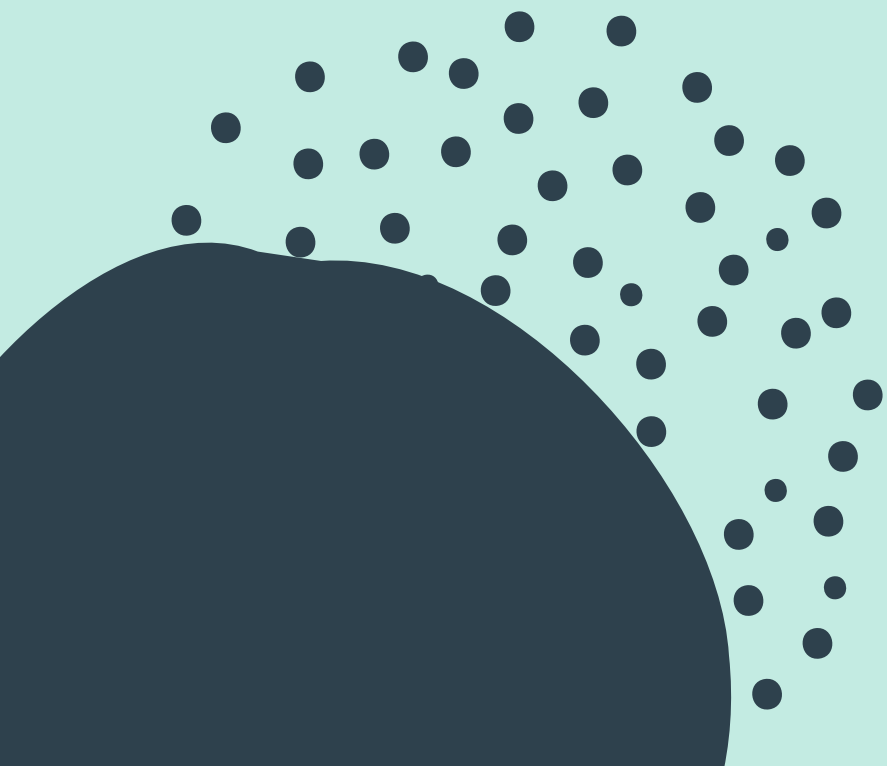
1. Odlišnosti od psychoanalýzy

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



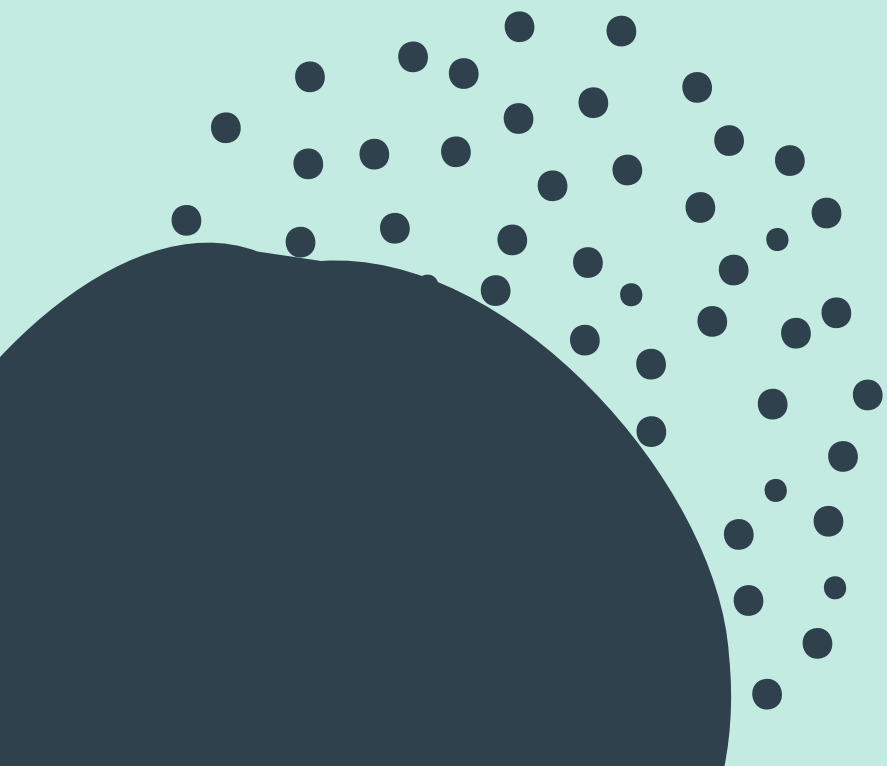
2. Aplikační oblasti

- Poradenství
- Psychoterapie
- Vzdělávání
- Organizace



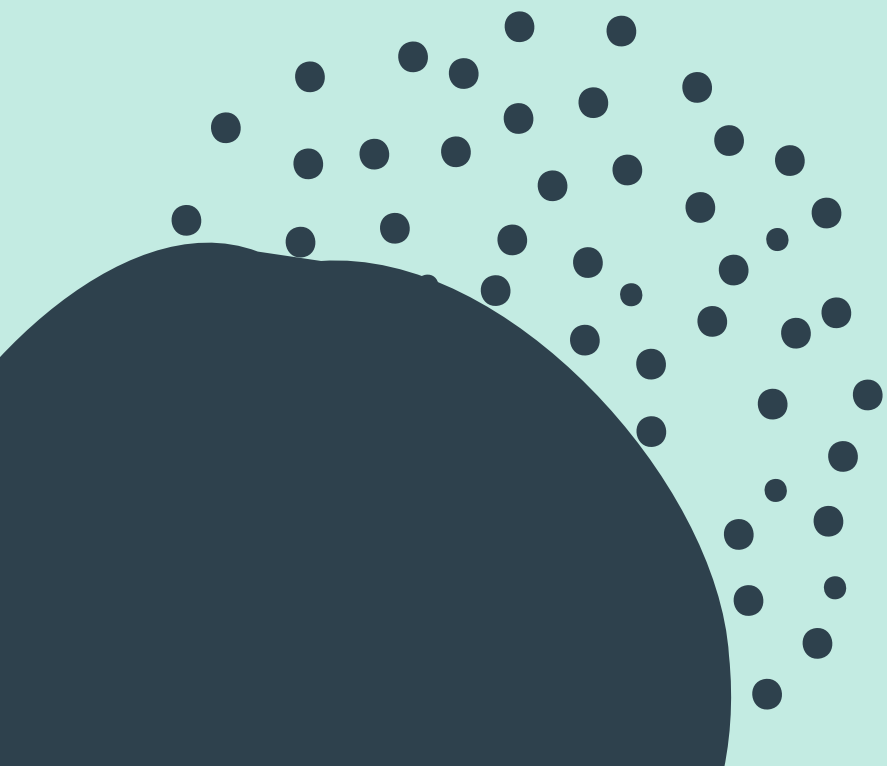
3. Filozofická východiska

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



4. Základní koncepty

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



TA v praxi



DIRECTED BY
Yana Gorskaya

PAUZA

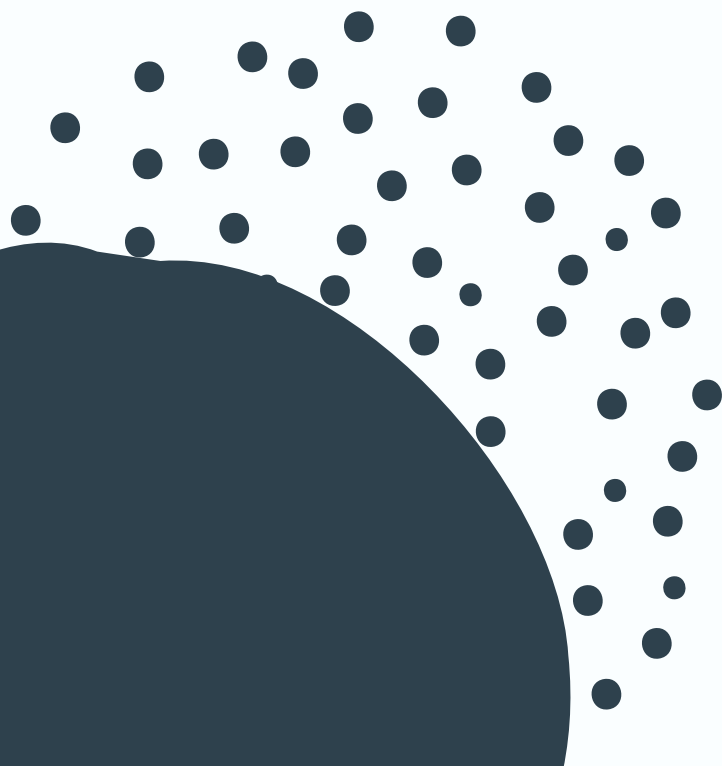
PRO TEBE PAUZA A PRO TEBE TAKY!



10 MINUT

imgflip.com

Referenční rámec



Jdeme si to zkusit?

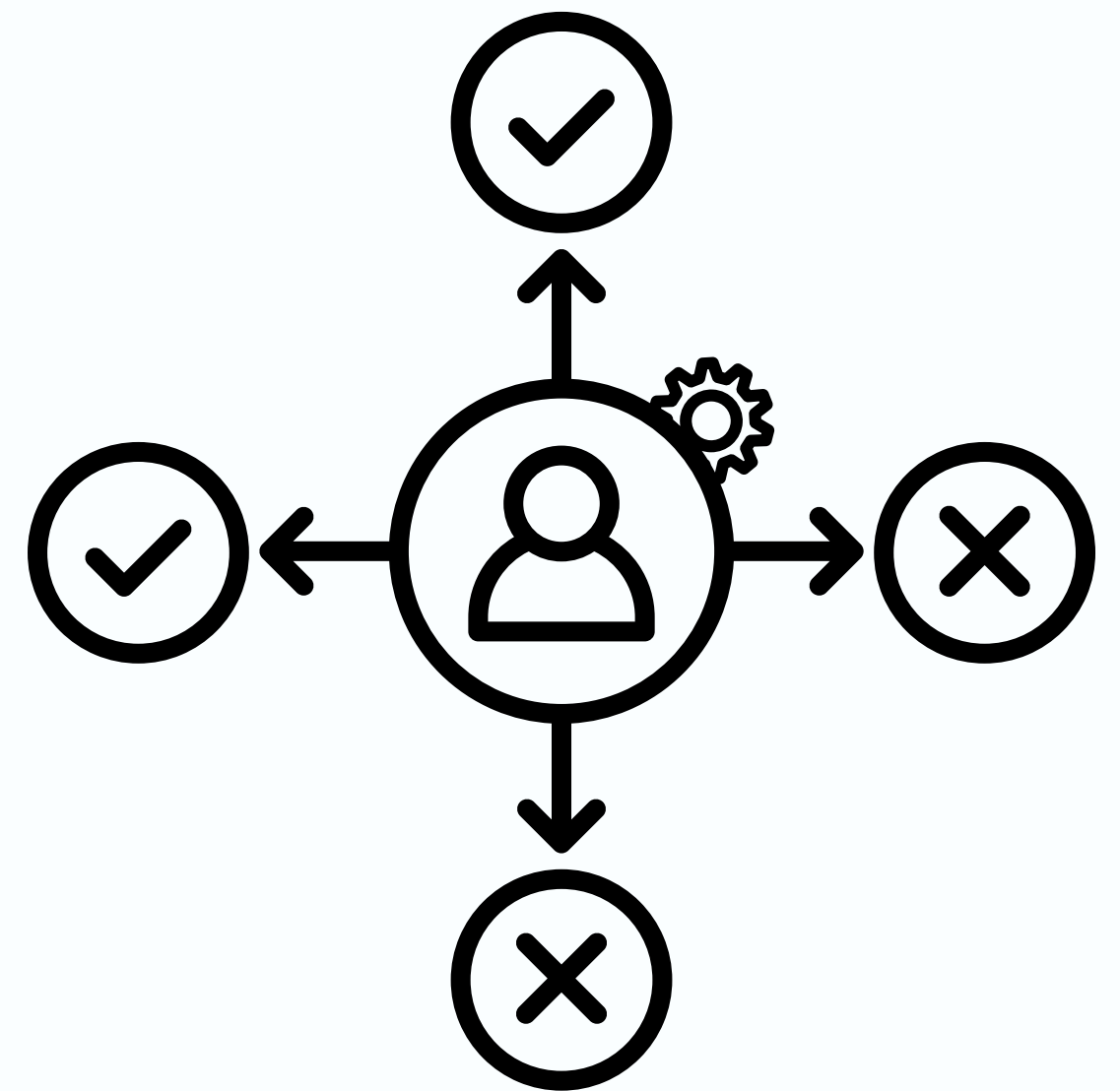
KOHO BYSTE SI NEJRADĚJI VYBRALI JAKO
SPOLUPRACOVNÍKA/SPOLUPRACOVNICI NA
SKUPINOVOU PRÁCI?

(SEŘAĎTE FOTOGRAFIE PODLE PREFERENCE)

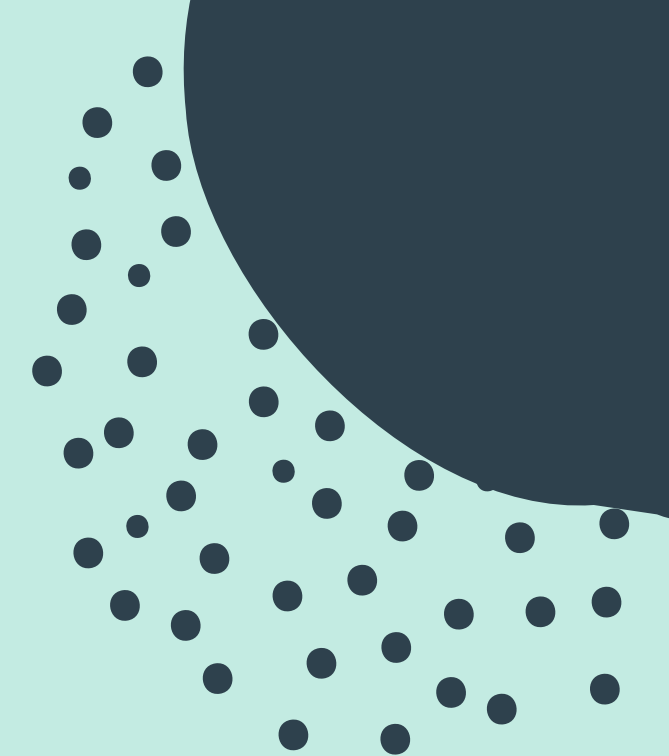


Udělejte si 2-jice - 5 minut

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?



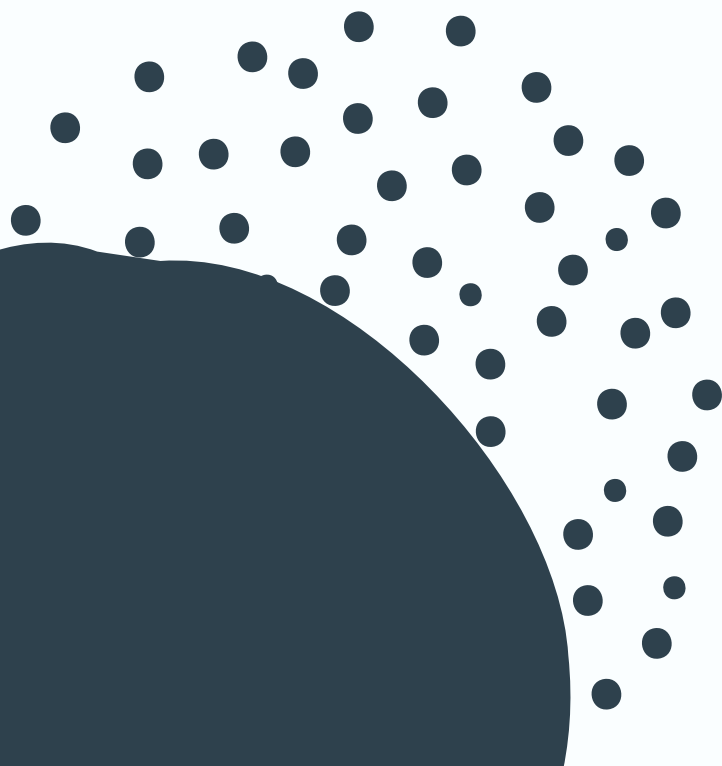
Refereční rámec



- 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

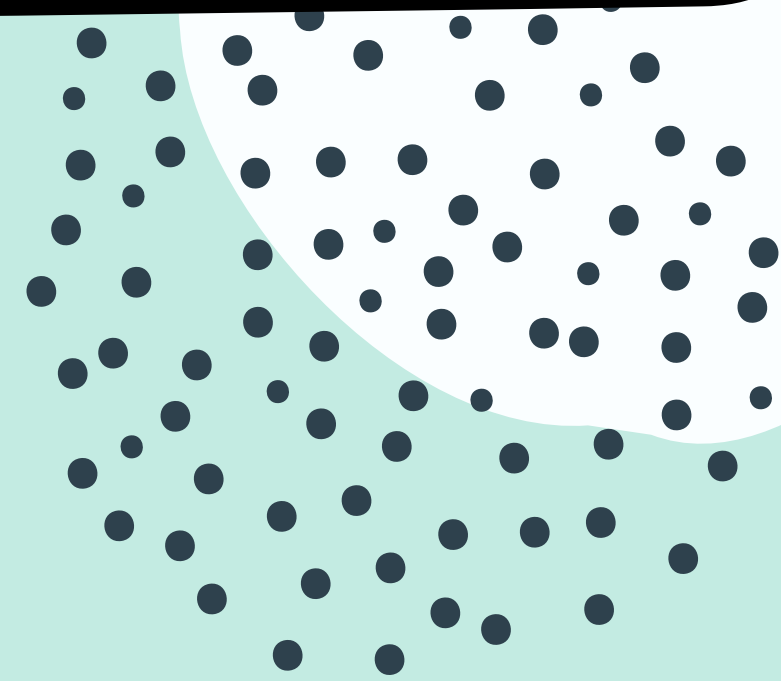
Úkol I. část: Všímejte si, jak reagujete mimo váš RR – příklady (minimálně 3)

Životní pozice



Zaklikněte ve Slidu, co je nejbližší
tomu, co vás jako první napadne

Jak to mám já?



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?

Zaklikněte ve Slidu, co je nejbližší
tomu, co vás jako první napadne

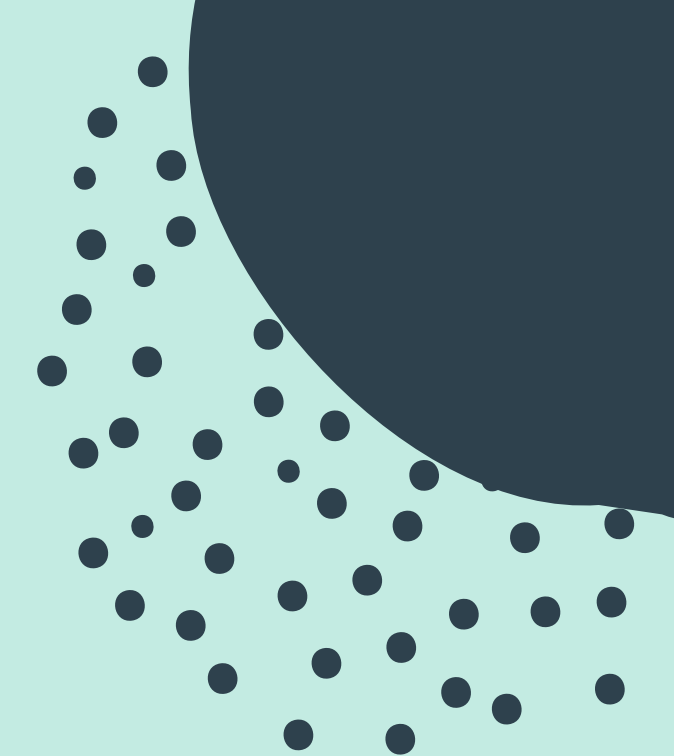
Jak to mám já?

V RÁMCI PŘEDMĚTU ODEVZDÁVÁTE ÚKOL. UŽ DŘÍV SES SE O NĚM BAVIL/A S KAMARÁDEM(KOU) A UVAŽOVALI JSTE NA KONCEPTEM DOST PODOBNĚ. KDYŽ SIS PAK JEHO/JEJÍ ÚKOL ČETL/A, VLASTNĚ TI PŘIŠEL DOST PODOBNÝ.

PŘIJDE TI ZPRÁVA, ŽE JE UŽ KONEČNĚ OPRAVENÝ. KOUKNEŠ SE DO TABULKY BODŮ A VIDÍŠ, ŽE JSI DOSTAL/A JEN 6 Z DESETI A TVŮJ/TVOJE KAMARÁD/KA 10.

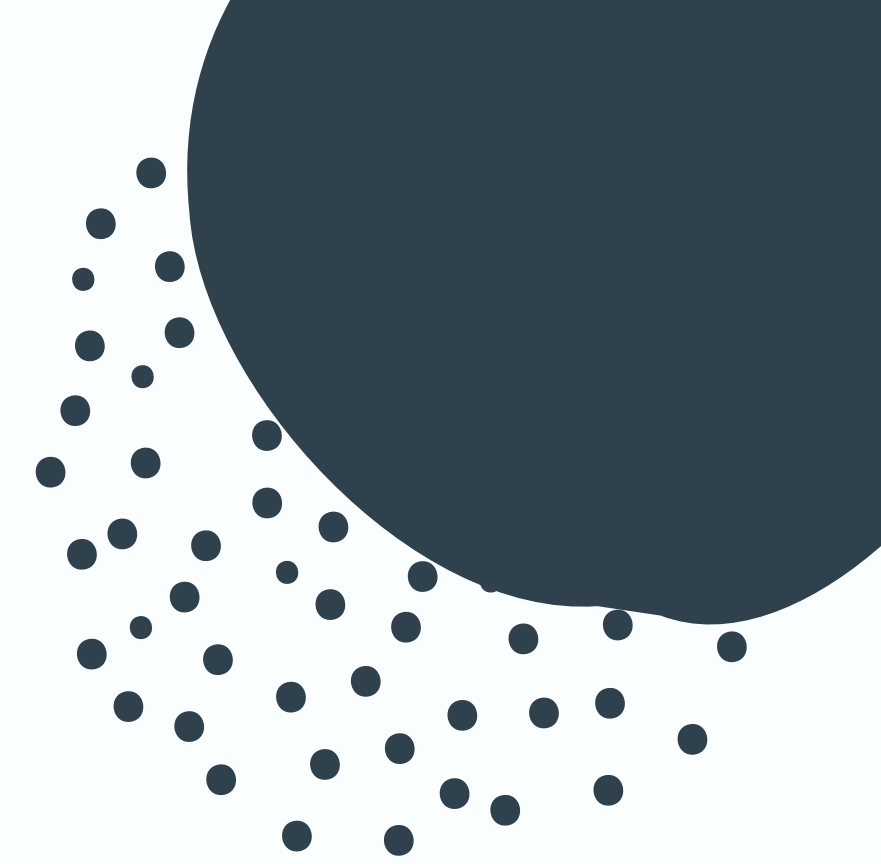
CO TI BĚŽÍ HLAVOU?

ŽIVOTNÍ POZICE



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

OK corral



Využití

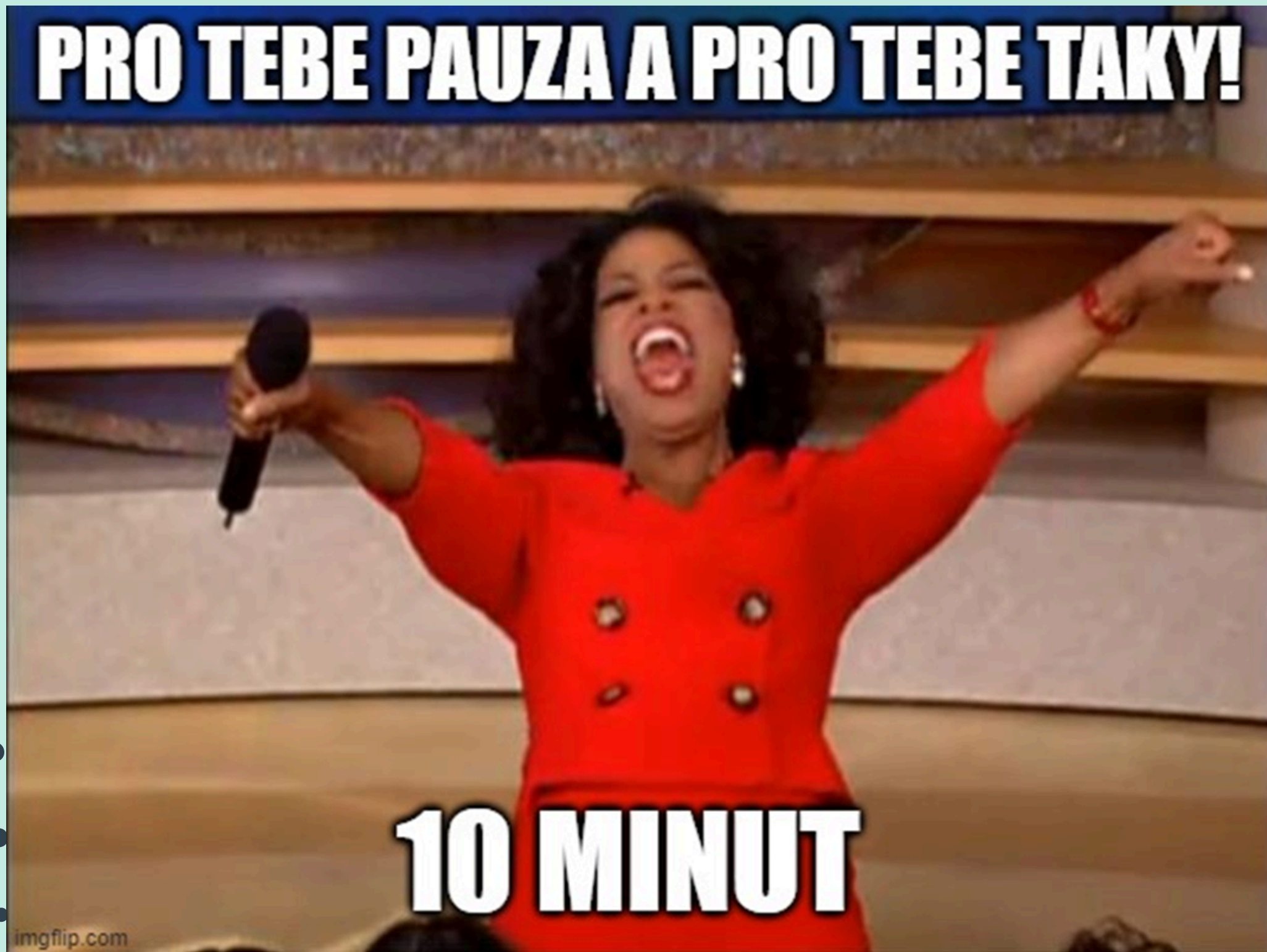
- Určení životní pozice u sebe a jiných
- Situační diagnostika
- Cvičení vlastního komunikačního stylu

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



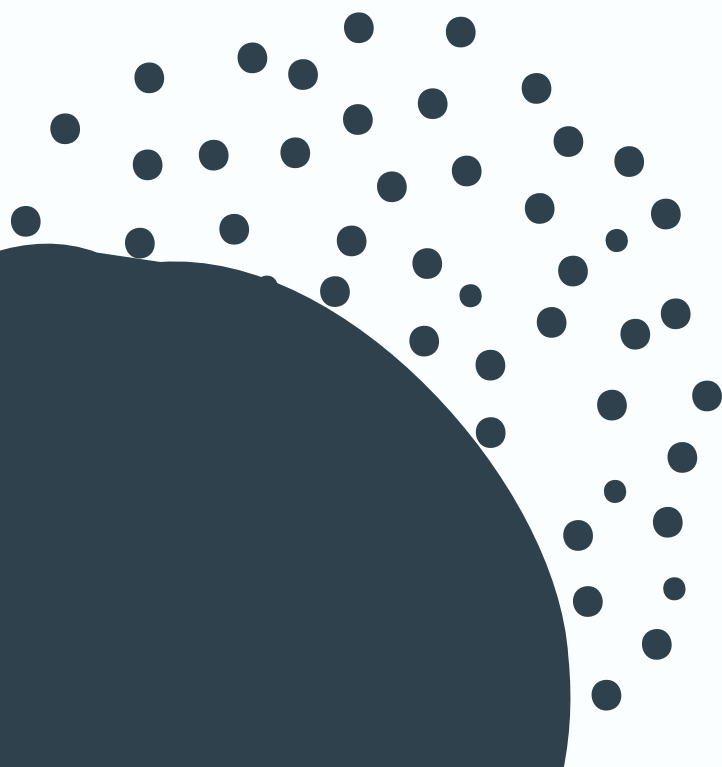
PAUZA

PRO TEBE PAUZA A PRO TEBE TAKY!

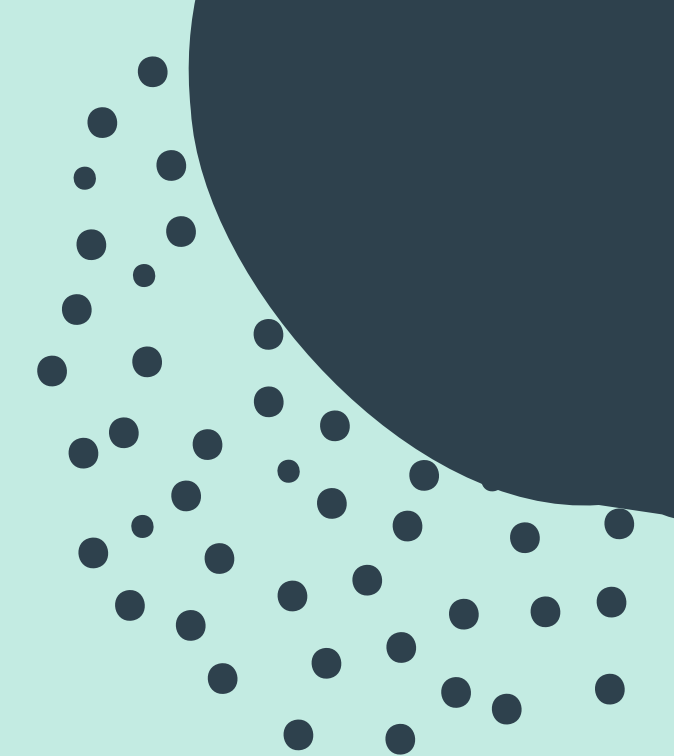


10 MINUT

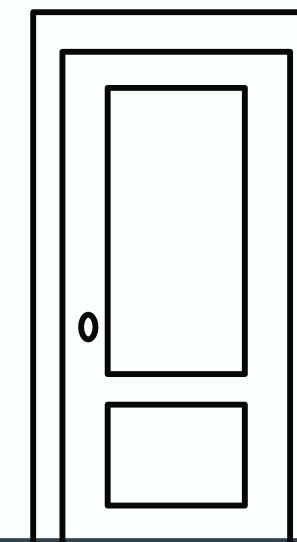
Ego stav

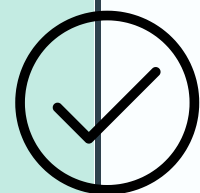


Ego stav



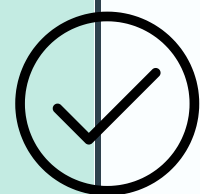
- Základní jednotka teorie osobnosti
- Soubor vzájemně propojených myšlenek, pocitů a způsobů chování
- Troje kontaktní dveře (vstupní, cílové, padací)





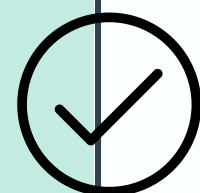
ÚVOD DO PŘEDMĚTU

pojmy, očekávání, úkoly



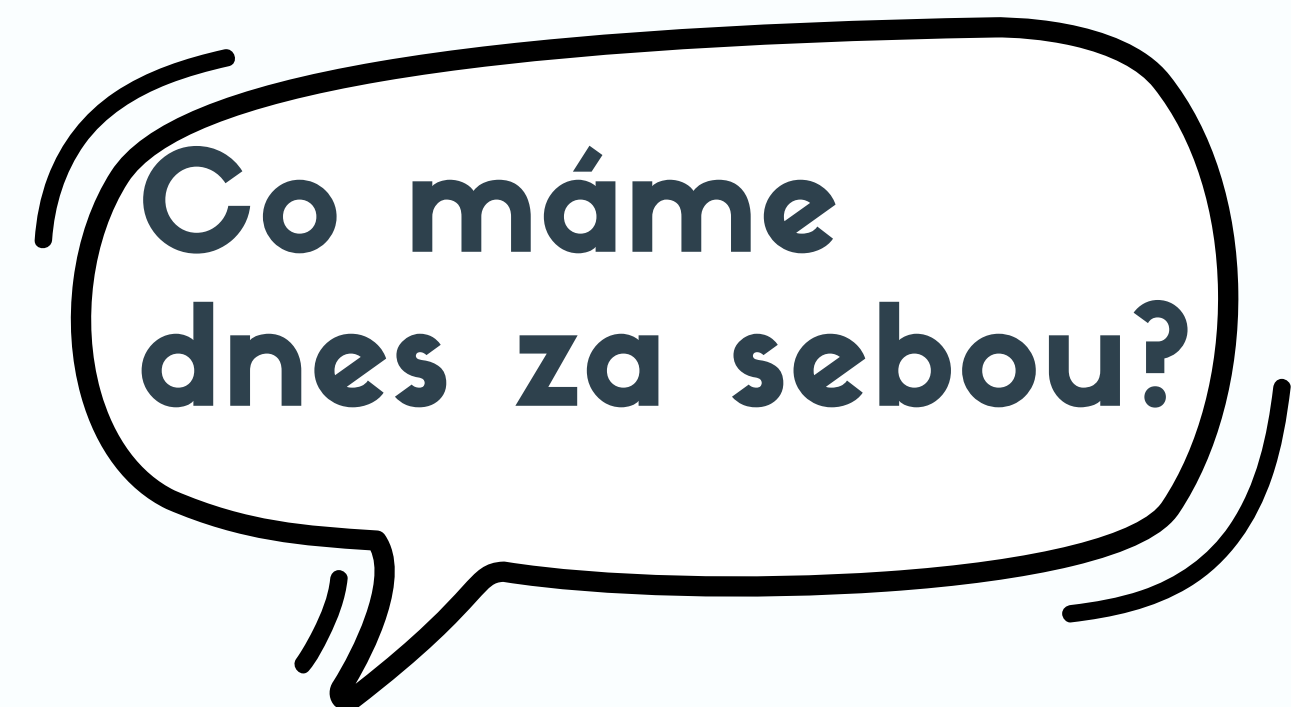
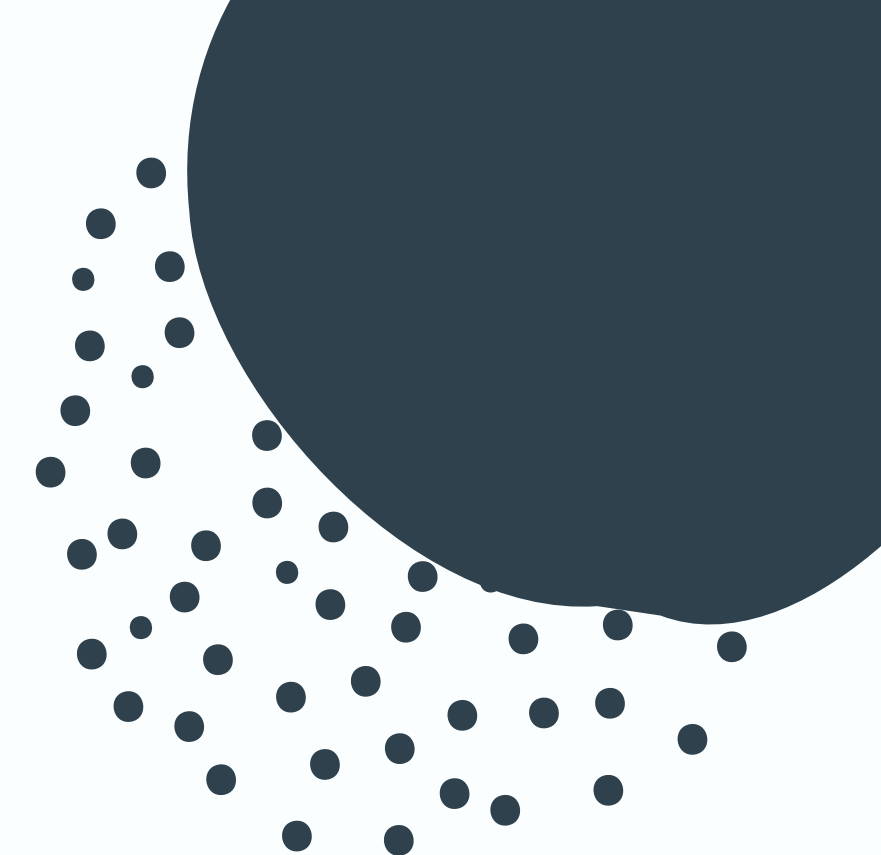
HISTORICKÉ OKÉNKO

odkud pochází TA, jak se liší



RR, OK CORRAL, EGO STAV

co to je, jak je možné je využít a poznat





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)

Úkolníček



UVIDÍME SE ZA 14 DNÍ

