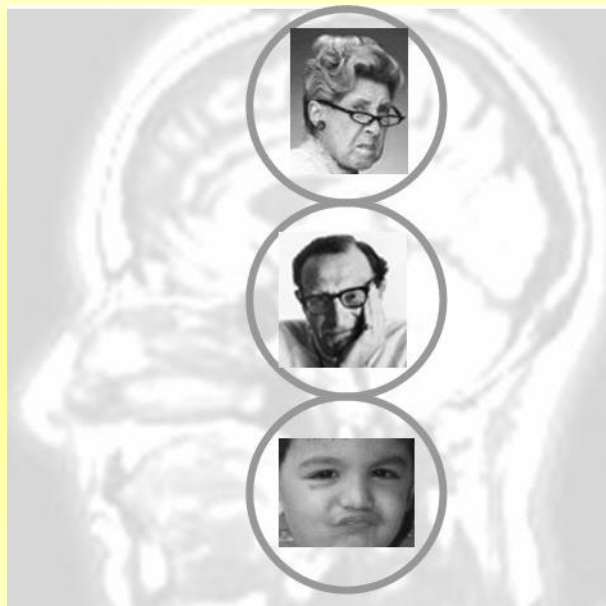




A szociális munka kommunikációja

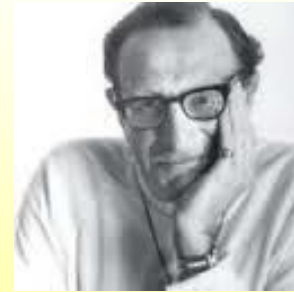


Vízi Beáta

vizi.bea@gordonta.hu



GordonTA



Dr. Thomas Gordon

Konfliktushelyzetek

vesztes nélküli megoldása

1997-ben **Nobel-békedíjra**
jelölték a **társadalmi**
együttműködésre gyakorolt
pozitív hatása miatt.

Eric Berne

Tranzakció-elemzés

a felszín mögött **rálássunk a**
valódi problémákra

Használata **megnöveli** a
csoporttagok **tudatosságát** és
ezen keresztül **javítja a**
szervezeti együttműködést.

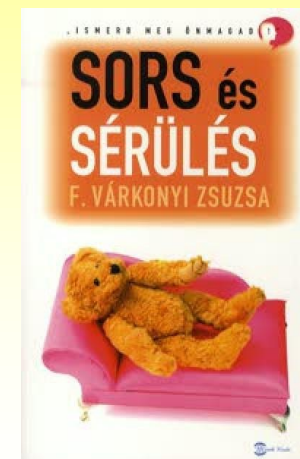
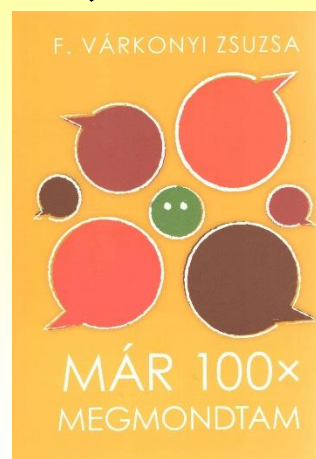
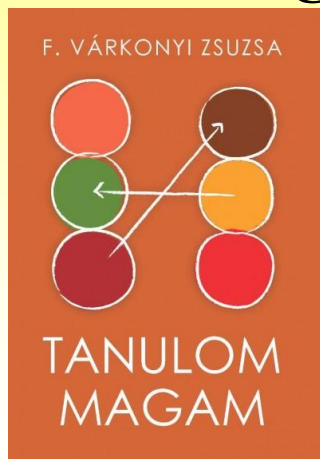


Dr. F. Várkonyi Zsuzsa

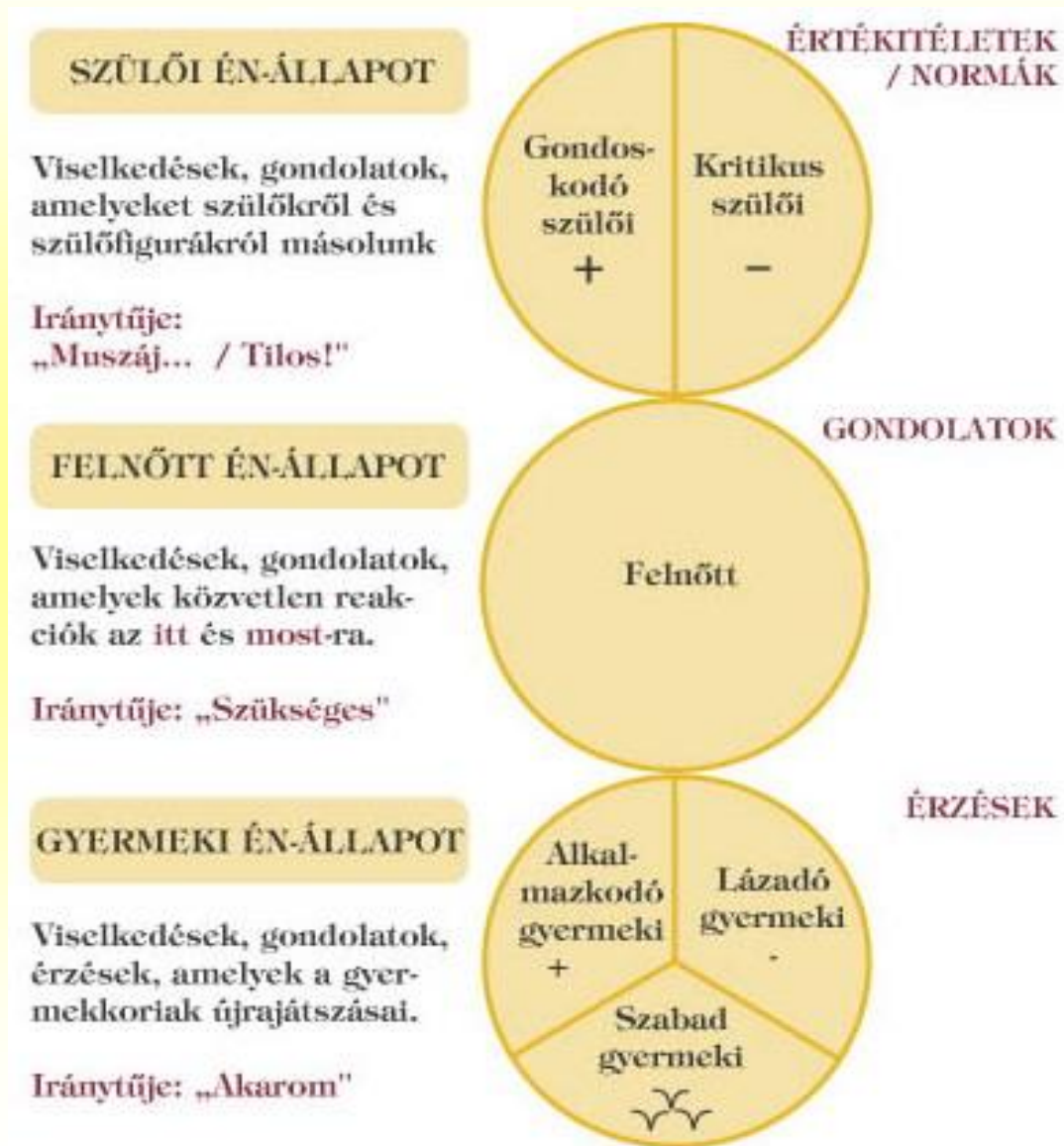
C. egyetemi tanár

Pszichológus, klinikai szakpszichológus

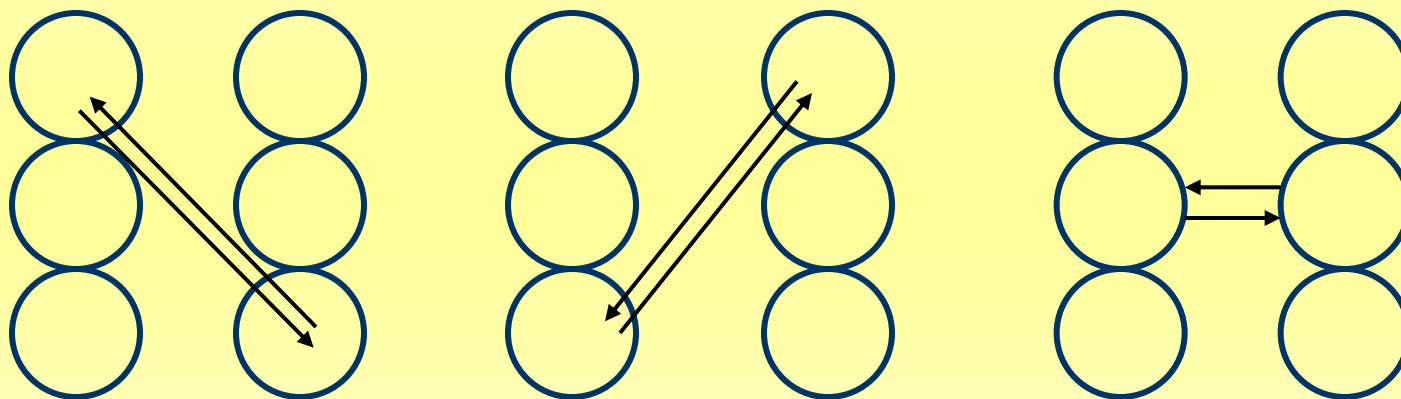
**A hazai Gordon-féle személyiségfejlesztő
és kommunikációs tréningek
meghonosítója**



A személyiség szerkezete



Egyszerű tranzakciók



Kiegészítő jellegű tr.

Hogy lehet elkapni a játszma indulás pillanatát?



„Bizonyos mondatokra ne csak felkapjam a vizet, hanem felkapjam a fejem”

Mi a játszma?



- ◆ Interakció két rutinos partner között
- ◆ A lépések kis variációval ismétlődnek
- ◆ Mindkét fél aktívan dolgozik a másik fél reakciójának előcsalogatásán
- ◆ Nem az „itt és most”-ról szól
- ◆ A partnerek nyeresége egy régi tapasztalat újraélése

A játszma szakaszai

Tudatos terv
„Ne de most!”



Tudattalan terv
„Akkor tehát...”



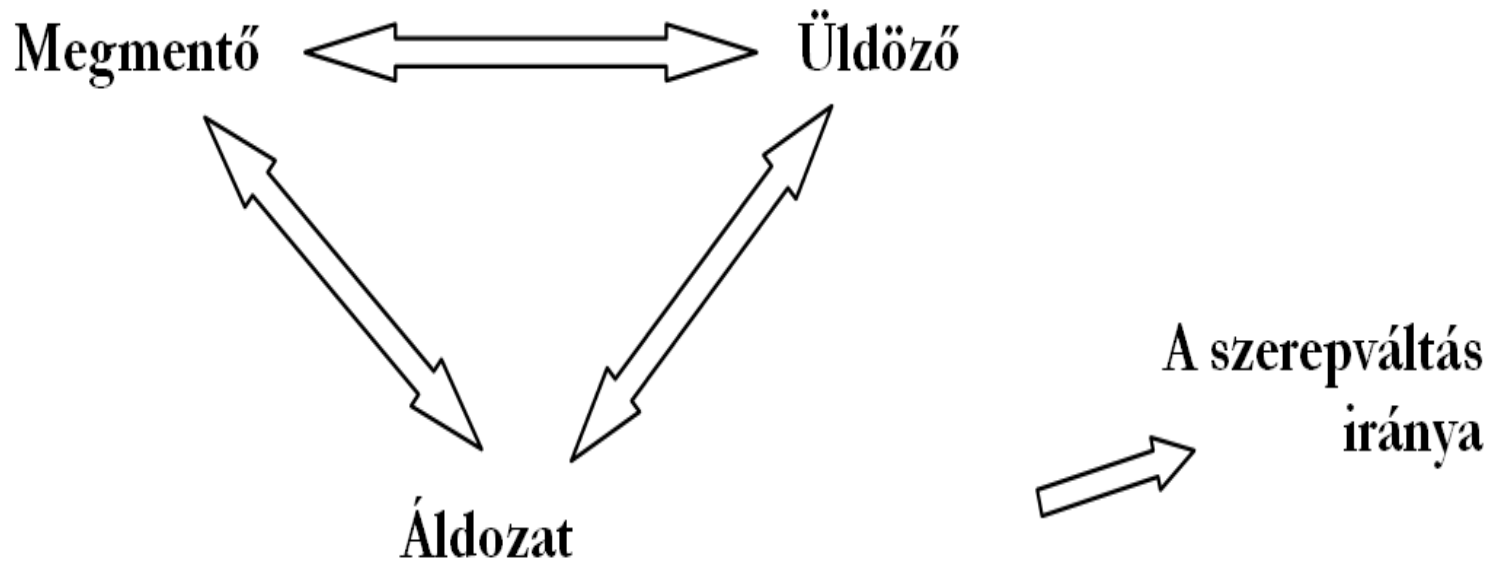
„Nahát! Hogy hogy?!”



„Hát persze...”

A játzmákban betölthető szerepek

Dráma-háromszög





Felnőtt játszmák

„Én csak segíteni akartam...”

„Ennek is Te vagy az oka”

„És miért nem... - Hát igen...”

„Melykőtök az erősebb?”



PROBLÉMA-TÉRKÉP

A MÁSIK
érzéseiről/
igényeiről
legyen szó

Á probléma
a MÁSIKÉ

ÉRTŐ FIGYELEM

NINCS
PROBLÉMA

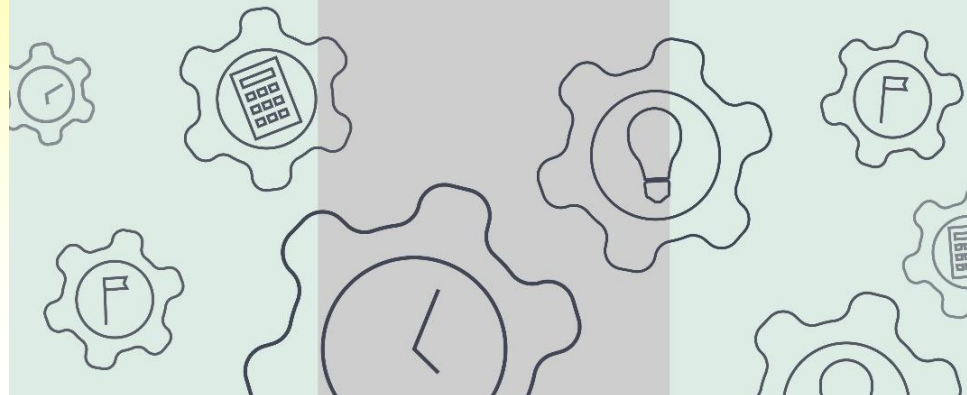
KAPCSOLAT-
ERŐSÍTŐ
ÉN-ÜZENETEK

AZ ELFOGADÁS VONALA

Az ÉN
érzéseimről/
igényeimről
legyen szó

Á probléma
az ENYÉM

KONFRONTÁLÓ
ÉN-ÜZENETEK





Az ÉN-nyelv

Ahelyett, hogy azt mondanám

Ő milyen,

Ő mit csináljon,

Neki mit kéne belátnia...



Elmondom,
hogy...

ÉN mit gondolok,

NEKEM mire van szükségem,

ENGEM mi foglalkoztat,

TŐLEM mi várható...



Közléssorompók



Ez a 12 válaszfajta csak akkor működik gátként, ha a másiknak problémája van.

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. PARANCSOLÁS | „Odamész!” |
| 2. FIGYELMEZTETÉS,
FENYEGETÉS | „Ha jót akarsz, odamész!” |
| 3. PRÉDIKÁLÁS | „A te lelveden szárad, ha...”
„A hibád lesz, ha aztán...” |
| 4. TANÁCS,
MEGOLDÁSI JAVASLAT | „Én a te helyedben...”
„Miért nem csináltad ezt, vagy azt...” |
| 5. MEGGYŐZÉS | „Hát ebben tévedsz...”
„Ha belegondolsz...” |
| 6. ELEMZÉS | „Egyszerűen csak fáradt vagy...”
„Az a te bajod, hogy...” |
| 7. FAGGATÓZÁS | „Miért...? Ki...? Hogyan...?
Mit csinált...?” |
| 8. KRITIZÁLÁS,
HIBÁZTATÁS | „Lusta vagy!”
„Olyan gyerekesen gondolkodsz...” |
| 9. KIFIGURÁZÁS,
MEGBÉLYEGZÉS | „Te kis mimóza...”
„Ó a kis zseni...” |
| 10. DÍCSÉRET, EGYETÉRTÉS | „Nagyszerűen csinálod...”
„Igazad van...” |
| 11. MEGERŐSÍTÉS,
EGYÜTTÉRZÉS | „Majd lesz jobb is...” „Ne igazulj.” |
| 12. ELTERELÉS, HUMORIZÁLÁS | „Na ugorjunk...”
„Sose akard megváltani a világot!” |



Amikor NEM-et mondasz



**Könnyebb elkerülni
az alkudozást, ha:**

- ◆ Kimondod, hogy nem
- ◆ Felvállalod, hogy ez a te döntésed
- ◆ És nem akarod feladni ezt az igényed



**Kevesebb rossz érzést
okozol, ha:**

- ◆ Elmondod az okokat
- ◆ Kimondod, hogy tudod, problémát okozol
- ◆ Felajánlod, segítesz egy neki is elfogadható más megoldást találni



Időstruktúra

Az „emésztés”
ideje

Az öröm ideje

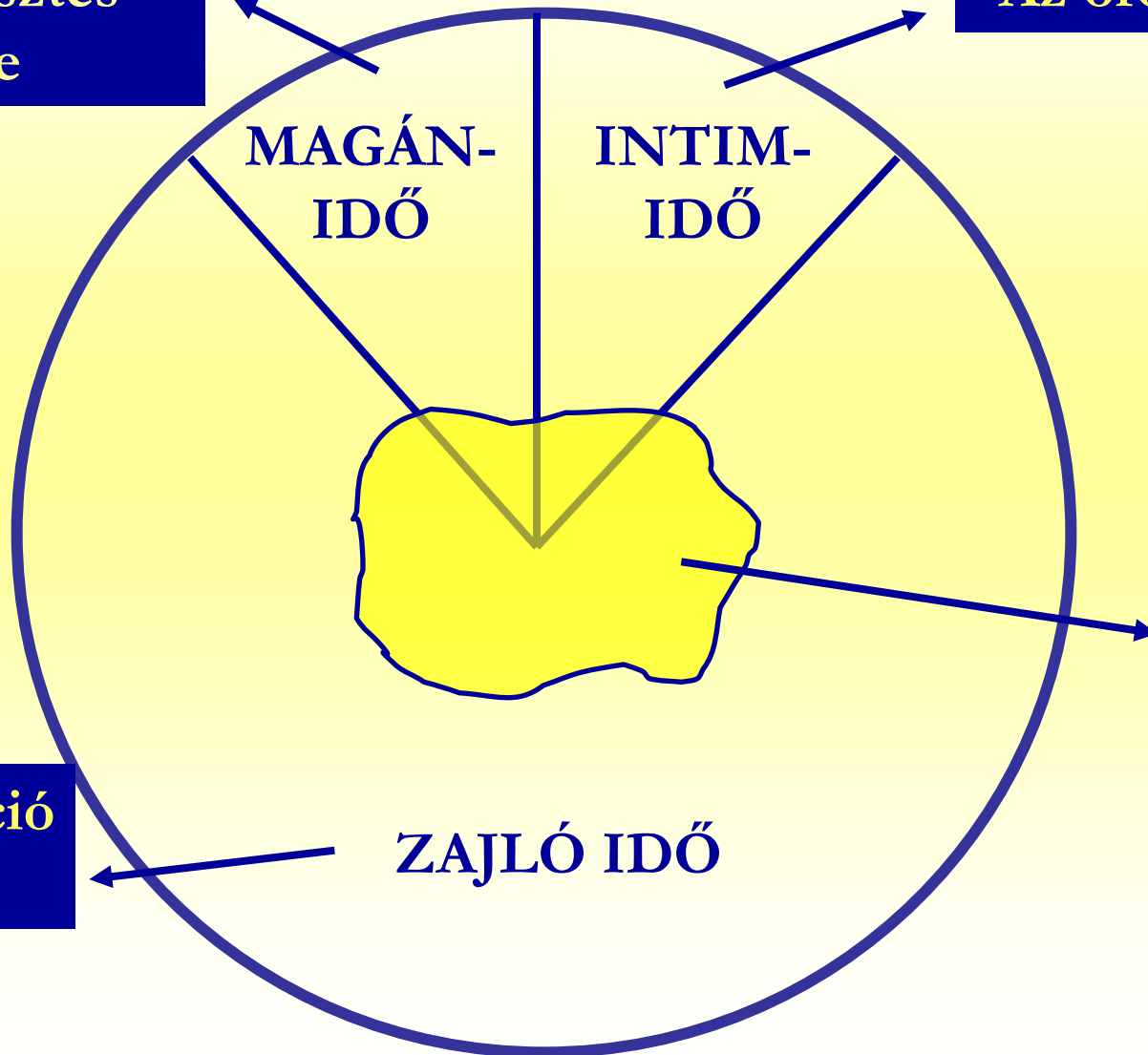
MAGÁN-
IDŐ

INTIM-
IDŐ

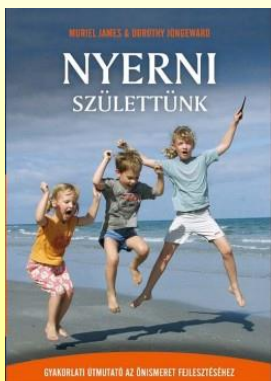
M
E
N
E
K
Ü
L
Ő
I
D
Ő

Akció – reakció
ideje

ZAJLÓ IDŐ



Könyvajánló



www.gordonta.hu

info@gordonta.hu

