

TAO 1: ALAPSZINTŰ TAO

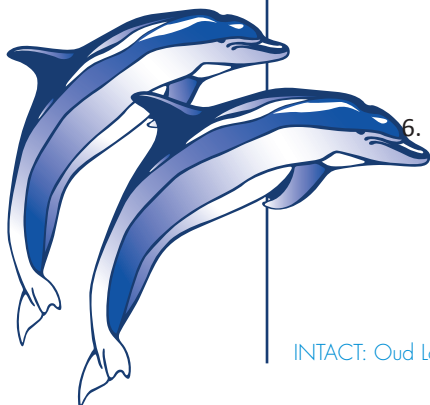
A TAO 1 azoknak szól, akik szervezeti vagy coaching munkájukhoz, illetve saját személyes fejlődésük szolgálatában szeretnék elsajátítani a tranzakcióanalízis alapfogalmait. A résztvevők feladata, hogy részt vegyenek a workshopokon, a változáslaborban, az intervíziós kiscsoportban és tartsanak egy prezentációt két TA-s fogalomról és ezek összefüggéséről.

Az első évben az alábbi workshopokra kerül sor:

1. Énállapotok és fejlődés
2. Változáslabor
3. Munkahelyi kommunikáció
4. Változáslabor
5. Játzmák és rakettek
6. Változáslabor
7. A sorskönyv és a gyógyulás formái

A TAO1 workshopjainak leírása

1. **Énállapotok és fejlődés:** a TA-n belül számos különböző énállapotmodellt használunk a személyiség szerkezetének és fejlődésének leírására. A strukturális modellek arra szolgálnak, hogy megértsük személyiségünk tartalmát és fejlődését. A funkcionális modellek ezzel szemben azt mutatják meg, hogyan viselkedünk és kommunikálunk másokkal. Az énállapotokat megismerve megérthetjük viselkedésünk eredetét és jellegzetes mintázatait.
2. **Változáslabor:** A változáslaborban mód nyílik arra, hogy coachingot és szupervíziót kapjunk, személyes önismereti munkát végezzünk és elemezzük a csoport dinamikáját. A cél az, hogy az elméletet integráljuk a gyakorlatba és saját személyes és szakmai fejlődésünkbe.
3. **Munkahelyi kommunikáció:** Eric Berne kiszámította, hogy az emberi kommunikáció 6600 különböző mintázat szerint tud lezajlani és azt állította, hogy minden emberi kommunikációt le lehet írni három alapszabállyal. Aki ismeri a párhuzamos, keresztezett és kétértelmű tranzakciókat, pontosabb, célzottabb intervenciókat tud alkalmazni bármilyen helyzetben.
4. **Változáslabor:** A változáslaborban mód nyílik arra, hogy coachingot és szupervíziót kapjunk, személyes önismereti munkát végezzünk és elemezzük a csoport dinamikáját. A cél az, hogy az elméletet integráljuk a gyakorlatba és saját személyes és szakmai fejlődésünkbe.
5. **Játzmák és rakettek:** a TA olyan fogalmakat kínál, amelyek segítségével megérthetjük és megszakíthatjuk a problémamegoldáshoz nem vezető viselkedésmintákat. A játszma a problémamegoldáshoz nem vezető viselkedések olyan ismétlődő sorozata, amely rendszeresen elvezet „kedvenc pocskék érzésünkhöz” – a saját jellegzetes rakettünkhöz vagy fedőézésünkhöz. Minden coach és tanácsadó egyik kulcskompetenciája, hogy felismerje ezeket a mintákat és segítsen a klienseinek megteremteni a lehetőséget, hogy ezeket új, eltérő viselkedésmintákkal váltsa le.
6. **Változáslabor:** A változáslaborban mód nyílik arra, hogy coachingot és szupervíziót kapjunk, személyes önismereti munkát végezzünk és elemezzük a csoport dinamikáját. A cél az, hogy az elméletet integráljuk a gyakorlatba és saját személyes és szakmai fejlődésünkbe.



7. **Sorskönyv és a gyógyulás formái:** Berne meghatározása szerint a sorskönyv öntudatlan életterv, amelyet kora-gyerekkorban alakítunk ki, amelyet megerősítenek a szülőfigurák és a későbbi események, és amely egy ismert „nyereség” felé halad. A workshopon különféle módszerek segítségével igyekszünk hozzáférni személyes sorskönyvünkhöz és megvitatjuk a gyógyulás különböző lehetséges formáit is.

A tanév során a résztvevőknek tartaniuk kell egy tizenöt perces prezentációt két TA-s fogalom közötti összefüggésről, amelyet kérdések és visszajelzés követ tíz percben. A prezentáció célja az, hogy segítsen integrálni a TA-s elméletet, valamint hogy a résztvevő visszajelzést kapjon prezentációs készségéről a saját személyes tanulási célja fényében.

Az intervíziós kiscsoport az egyes workshopok között találkozik. Minden csoport 3-4 főből áll. Az intervíziós csoport célja az, hogy a tagok a házi feladatokon dolgozzanak, megvitassák a TA gyakorlati alkalmazását munkájuk során, illetve coachingban dolgozhassanak személyes fejlődési céljukon.

Az intervíziós csoportok három héttel a következő workshop előtt ülnek össze alkalmanként kb. 3 óra időtartamra.

A témába vágó szakirodalom:

- V. Joines and I. Stewart, TA Today, a new introduction to transactional analysis. Life Space Publishing (1987). Magyarul: Ian Stewart; Vann Joines: A Ta - ma Bevezetés a korszerű tranzakcióanalízisbe, Budapest 1992
- Charlotte Sills & Helena Hagaden (eds), Ego States, key concepts in Transactional Analysis. Worth Publishing, 2003.
- Eric Berne, Games People Play. The Psychology of Human Relationships. Penguin Books, 1964. Magyarul: Eric Berne: Emberi játszmák. Budapest, Gondolat, 1984.
- Claude Steiner, Scripts People Live. Transactional Analysis of Life Scripts. Grove Weidenfeld, 1974.

