

Transactional Analysis of Everyday Social Interaction

A mindennapi társas érintkezés tranzakcióanalízise

WHAT

MI

This two-day long workshop helps you navigate better in everyday social interaction such as in work, at school, at home or in a community. It gives you the basic knowledge of Transactional Analysis (TA) and dozens of techniques you can instantly implement in action.

A kétnapos műhely abban segít, hogy jártasabbak legyünk a mindennapi társas érintkezés területein, a munkahelyen, iskolában vagy egy közösségben. Ellát a tranzakcióanalízis (TA) elméleti alapjaival és tucatnyi technikákkal, amelyeket azonnal átültethetünk a gyakorlatba.

WHO

KI

The two days are facilitated by Balazs Polyanki, psychologist. It is useful for anyone who wishes to improve at the following four areas: (1) understanding and (2) managing oneself in a social situation, (3) understanding the other person(s) and (4) managing the interpersonal situation and relationship.

A két napot Polyánki Balázs pszichológus vezeti. Hasznos lehet bárkinek, aki az alábbi négy területen szeretne fejlődni: (1) jobban megérteni és (2) kezelni önmagát társas helyzetekben, (3) megérteni a másik felet és (4) kezelni a társas helyzetet, kapcsolatot.

WHY

MIÉRT

To better understand how we co-create the situations of social interaction

Hogy jobban megértsük miképpen hozzuk létre együtt a társas érintkezés helyzeteket

To effectively express ourselves and our needs in business situations and in private life

Hogy hatékonyan kifejezzük önmagunkat és szükségleteinket üzleti helyzetekben és a magánéletben

To establish and cultivate more balanced relationships where I am OK and you are OK too

Hogy kiegyensúlyozottabb kapcsolatokat építsünk és ápoljunk, ahol én is OKÉ vagyok, s te is OKÉ vagy

HOW

HOGYAN

You can register and book your seat at info@tranzakcioanalizis.com The group is run with 6-12 participants. Fee: HUF 12500/day (HUF25000 in total)

Jelentkezni emailben lehet a info@tranzakcioanalizis.com email címen. A csoport 6 fővel indul.

Maximális létszám: 12. Ára: 12500 Ft/nap (összesen 25000 Ft)

WHEN

MIKOR

On Saturday, Sunday, 9.00-17.00 – When agreed or advertized.

Szombat és vasárnap 9.00-17.00. Megegyezés vagy meghirdetés szerint.

WHERE

HOL

1088 Budapest, Múzeum u.9. (Harmónia Palota)

1088 Budapest, Múzeum u.9. (Harmónia Palota)

Transactional Analysis of Everyday Social Interaction - AGENDA

A mindennapi társas érintkezés tranzakcióanalízise - TEMATIKA

DAY 1 – SETTING THE BASICS: TO SPEAK THE SAME LANGUAGE

ELSŐ NAP – ALAPOZÓ: HOGY EGY NYELVET BESZÉLJÜNK

Session 1 – When we are together in a room: basic concepts of TA and social interaction

Első rész – Amikor együtt vagyunk egy teremben: a TA és a társas interakció alapfogalmai

Session 2 – Three in One Personality: Ego States

Második rész – Három az egyben személyiség: énállapotok

LUNCH BREAK

Ebédpszünet

Session 3 – Eight Ways of Being Together: Transactions and the Rainbow of Life Positions

Harmadik rész – Az együttlét nyolc módja: tranzakciók és életpozíciók szivárványa

Session 4 – When things go wrong: Stroke, Drama, Assertiveness

Negyedik rész – Amikor elromlanak a dolgok: Sztrók, dráma, aszertivitás

Session 5 – Personality in the Making: Messages that make us who we are

Ötödik rész – Személyiségépítés: üzenetek, amelyek azzá tesznek, amik vagyunk

Homework – My Beliefs

Házi feladat – Hiedelmeim

DAY 2 – CHALLENGE DAY: PRACTICE, FEEDBACK, GROW

MÁSODIK NAP – A KIHÍVÁS NAPJA: GYAKORLÁS, VISSZAJELZÉS, NÖVEKEDÉS

Session 1 – Who Am I in This Situation?

Első rész – Ki vagyok én ebben a helyzetben?

Session 2 – This is what I need. Can You Hear Me?

Második rész – Erre van szükségem. Hallasz engem?

LUNCH BREAK

Ebédpszünet

Session 3 – Who are You in This Situation?

Harmadik rész – Ki vagy te ebben a helyzetben?

Session 4 – I Need to Know What You Need. Hear Your Voice.

Negyedik rész – Tudnom kell, mire van szükséged. Hallasd a hangod.

Session 5 – Together: Getting Somewhere

Ötödik rész – Együtt: valahova jutni

Homework – Case Study: This is How I Used What I Had Learned (Reflection)

Házi feladat – Esettanulmány: Így alkalmaztam a tanultakat (reflexió)

*PEOPLE ARE OK. PEOPLE CAN THINK. PEOPLE CAN CHANGE.
AZ EMBEREK OKÉK. AZ EMBEREK TUDNAK GONDOLKODNI. AZ EMBEREK TUDNAK VÁLTOZNI.*