



# Pobednik - to sam ja

*Trodnevni program za lični rast i razvoj, sastavljen od tri radionice u trajanju od 60 min baziran na Geštalt terapiji i Transakcionalnoj analizi*

*Beograd, avgust 2016.*

*Svako od nas se rađa kao jedinstveni primerak ljudske vrste i sa potencijalom da bude pobednik. Svako od nas ima svoj način funkcionisanja, sposobnosti i ograničenja. I svako od nas može svesno da odluči da bude pobednik.*

## Pobednik i gubitnik

Reči „pobednik“ i „gubitnik“ koriste se u različitim kontekstima. U kontekstu programa „Pobednik – to sam ja“ (baziran na teoriji Transakcione analize i Geštalt psihoterapije), kada se govorи o pobedniku, ne misli se na pobednika u odnosu nad nekim ko je gubitnik. Pobednik je onaj koji lako i sa zadovoljstvom postiže svoje ciljeve, uživa u onome što je postigao, a da to nije destruktivno za druge ljude na bilo koji način. Ono što pobednika čini pobednikom nije vrsta niti količina dostignuća, već dostignuće kao takvo i zadovoljstvo koje iz njega proizlazi. Gubitnik je onaj koji ne postiže svoje ciljeve zato što ih i postavlja tako da ne može da ih postigne.

Ne postoje apsolutni pobednici i apsolutni gubitnici u svim oblastima. Svi smo mi negde pobednici, a negde gubitnici.

## Pobednik

Pobednik je autentičan, on je ono što jeste i tako se i predstavlja drugim ljudima. Ne troši svoju energiju da bude ono što nije i ne manipuliše drugim ljudima. Ume da oseti i prepozna svoja osećanja i potrebe, i da postupa u skladu sa njima. Preuzima odgovornost za svoj život. Kao i svi ljudi, nije savršen i može da pogreši. Uprkos tome, zadržava svoje bazično samopouzdanje. Pobednik živi u sadašnjosti, ume da bude spontan i ne prisiljava sebe da reaguje na unapred pripremljeni način. Uživa u životu, a može i da odloži uživanje ukoliko to situacija zahteva. Pobednik se ne plaši da krene ka onim što želi i ne priprema se za gubitak. Pobednik brine za sebe i za druge, i radi na tome da svet postane bolji.

## Pobeda

Biti pobednik ili gubitnik je stvar odluke. Nesvesne ili svesne. Pod uticajem onoga što nam se događalo u detinjstvu, svi mi smo nesvesno doneli određene odluke o tome kako ćemo da živimo svoj život. Ali, kad postanemo svesni kako se sputavamo i propuštamo šanse, možemo doneti svesnu odluku da budemo pobednici. I posvećeno da radimo na sebi da to i postignemo.

Kada neko svesno odluči da postane pobednik, maksimalno uvećava svoje šanse da postigne svoje ciljeve i da uživa u svom uspehu.

# Program „Pobednik – to sam ja“

Adolescencija (10 – 24 god.) je period sazrevanja, i vreme brzih promena i suprotnosti. Dominantna karakteristika adolescencije su brze promene kako kod adolescenta, tako i u okolini koja ga okružuje. Promene kod adolescenta manifestuju se na telesnom i na duhovnom planu, a promene okoline kroz nove zahteve koje društvo postavlja pred adolescentima.

Iskustvene radionice su prilika da adolescenti bolje upoznaju sebe i svoje vršnjake, kao i da vežbaju i usavršavaju različite životne veštine, kao što su komunikacija i saradnja sa drugima, efikasno rešavanje problema i preuzimanje inicijative. Iskustvo uspeha nakon obavljenog zadatka u grupi vršnjaka podstiče njihovo samopouzdanje. U prilici su da uče kako da grade međusebne relacije i poverenje. Učenje van učionice i kroz zajednička iskustva je intenzivno i ima dugoročan efekat.

## Radionice

Svaka radionica je sastavljena od nekoliko vežbi koji imaju različitu dinamiku i sadržaj:  
**Grupna diskusija** (rad na razmeni mišljenja; istraživanju stavova; pronalaženju rešenja; poštovanju svojih i tudihih osećanja, mišljenja i iskustava; primanju i pružanju podrške)

**Crtanje i slikanje** (izražavanje sebe pomoću boja, linija i formi)

**Neverbalna komunikacija** (korišćenje i razvijanje neverbalne komunikacije kao jedan od načina za unapređivanje komunikacije i razvijanju liderskih i organizacionih veština).

## Cilj programa

Cilj programa je da adolescenti imaju priliku da na različite načine izraze sebe, svoje emocije i potrebe i time da prošire svesnost o sebi. Deljenje pozitivnih iskustava jača naš osećaj za sebe i za druge ljude, pomaže nam da razvijemo međusobnu bliskost i poverenje.

Prilika da adolescenti budu u kontaktu sa sobom i svojim potrebama ujedno je i prilika da vežbaju kako da budu pobednici u životu.

mr spec. Kristina Pota Radulović  
klinički psiholog & geštalt terapeut  
[www.gestalt.org.rs](http://www.gestalt.org.rs)



**centar za psihoterapiju  
i edukaciju**