

V vsakoletnem ciklu *Na poti k sebi* v ptujski knjižnici ponujamo niz psiholoških predavanj, s katerimi želimo ponuditi različne vsebine za različne življenjske situacije.

Letošnja predavanja pripravlja **Manica Žmauc**, univ. dipl. ped., prof. soc., svetovalka za osebnostno rast in profesionalni razvoj.

Kot samostojna svetovalka že več kot osemindvajset let pripravlja in izvaja avtorske izobraževalne, svetovalne ter terapevtske programe za pedagoške delavce, zdravnike, psihologe, podjetnike, umetnike, športnike in druge strokovne profile. Je višješolska predavateljica več strokovnih predmetov, predava laični in strokovni javnosti, objavlja v strokovnih in poljudnih publikacijah ter vodi specializirane izobraževalne projekte v domačih in tujih poslovnih okoljih.

Leta 2019 je napisala roman LIBRA, ki spodbuja k osebnostni rasti in odpira vrata zavedanja.

Vsebina predavanj:

- ***Zakaj je od vseh komunikacij najpomembnejša tista s samim seboj?***
- ***Kako nagovoriti in slišati notranjega otroka?***
- ***Kako nagovoriti in slišati notranjo mamo?***
- ***Kako nagovoriti in slišati notranjega očeta?***

Predavanja bodo ob sredah ob **17. uri v razstavišču** knjižnice, in sicer **11. in 25. oktobra** ter **8. in 22. novembra 2023.**

Vabljeni, vstop je prost.

Zakaj je od vseh komunikacij najpomembnejša tista s samim seboj?

Socializacija v družini, šoli in družbi nas nauči, kako se prilagajati in sporazumevati z drugimi. Iz sporočil in odzivov drugih se naučimo, kdo smo, kaj v/na/od nas je sprejemljivo in kaj ne. Večina ljudi večino življenja živi z drugimi, skozi druge in za druge.



Nihče ne reče »Zaupaj sebi.« Nihče nas ne nauči tega, kako se sporazumevati s seboj.

Ne povedo nam, da je bistveno, da smo v neskončnih pogovorih s seboj do sebe pozorni, ljubeči, spodbudni, vztrajni, lahkotni. Da je nujno podpreti sebe v odnosu do življenja in soljudi. Da je dober odnos s seboj pogoj za zadovoljstvo.

Ker je vsak od nas najprej in predvsem sam in svoj. Vabljeni k sebi!

Sreda, 11. oktobra 2023, od 17. do 19. ure

Kako nagovoriti in slišati notranjega otroka?

Notranji otrok je razvojno najstarejši, najbolj avtentičen, nadzorovan in neupogljiv del naše psihološke identitete. Predstavlja pristni, divji, vrojeni in še ne socializirani potencial, ki ga prinesemo na ta svet, obenem pa je tarča in rezultat najbolj primarne in močne družbene dresure. Ustvarimo ga v zgodnjem otroštvu in nosimo s seboj do konca življenja.



Notranji otrok se izraža glasno, odločno in brezkompromisno: HOČEM! NOČEM! BOLI! DOOOLGČAS! JUHEJ!

Dvojna in konfliktna narava notranjega otroka povzroča kompleksno čustveno, miselno, vedenjsko in telesno dinamiko. Da bi odrasli in uspeli v življenju, moramo svojega notranjega otroka ukrotiti. Če smo pri tem premočni, utihne, izgubimo radost in navdih ter notranje umremo.

Kako torej ravnati s svojo notranjo deklico ali notranjim dečkom?

Sreda, 25. oktobra 2023, od 17. do 19. ure

Kako nagovoriti in slišati notranjo mamo?

Notranja mama je podporni del naše psihološke identitete, ki nam zagotavlja občutek sprejetosti in nudi čustveno podporo.



Razvijemo jo po zgledu materinskega lika iz prvih let življenja. Če smo izkusili ljubečo, prisotno, prijetno in uravnovešeno materino prisotnost, potem se znamo potolažiti, objeti, umiriti. Če je bila naša mama hladna, odsotna, nepozorna, zadušljiva, kaotična ali posesivna, smo čustveno lačni in ranjeni.

Naučiti se moramo zaznati svoje čustvene potrebe in si dati tisto, česar v otroštvu nismo dobili. Naučiti se moramo imeti brezpogojno radi sami sebe.

Sreda, 8. novembra 2023, od 17. do 19. ure

Kako nagovoriti in slišati notranjega očeta?

Notranji oče nam daje občutek varnosti in urejenosti. Spodbuja nas, da presežemo svoje omejitve, nas motivira, ko smo brez volje, nas porine prek bolečine in razvije vzdržljivost.



Če je bil naš dejanski oče v otroštvu fizično in čustveno šibek ali odsoten, morda nasprotno prezahteven, celo krut, nas je strah neuspeha, ne znamo vztrajati, nimamo samodiscipline ali smo na drugi strani neusmiljeni do sebe in ujetniki svoje rutine.

Katerikoli zgled očeta smo že dobili, naša naloga in priložnost je, da se naučimo verjeti vase, ker nam edino samozaupanje prinese občutek varnosti.

Sreda, 22. novembra 2023, od 17. do 19. ure

Zgibanka Na poti k sebi – niz predavanj v knjižnici
Založila: Knjižnica Ivana Potrča Ptuj, zanjo Milena Doberšek, direktorica
Besedilo: Manica Žmauc
Foto: Pexels



Na poti k sebi



**Niz predavanj v knjižnici,
oktober–november 2023**

Knjižnica Ivana Potrča Ptuj, 2023