

**VLOŽEK V PARTNERSKI
ODNOS SE STOKRAT POVRNE**

MOJCA MAJERLE, UNIV. DIPL. PSIH.

**→ EDEN IZMED NAJPOMEMBNEJŠIH ODNOSOV
NAŠEGA ODRASLEGA ŽIVLJENJA**

**→ V NAJBOLJ INTIMNIH ODNOSIH GREMO NAJBOLJ
GLOBOKO**

**→ TRANSFORMIRAMO IZKUŠNJE;
K SEBI IN
PROTI SKUPNIM CILJEM**

**→ OD SPLOŠNEGA
H KONKRETNEMU**

→ POGLED OD ZGORAJ





VREDNOST ODNOSOV

- PODPORA, VARNOST, RAZUMEVANJE
- SPOZNAVAMO RAZLIČNE POGLEDE IN IZKUŠNJE
- SPOZNAVAMO SEBE
- IZRAZIMO SEBE
- RAZVIJAMO SEBE - IŠČEMO IN ŠIRIMO SVOJ PROSTOR



SOKREIRAMO SVOJ ODNOS



- KAKŠEN ODNOS SI ŽELIMO IN POTREBUJEMO?
S ČIM ALI BREZ ČESA NE BI MOGLI?
- AKCIJA

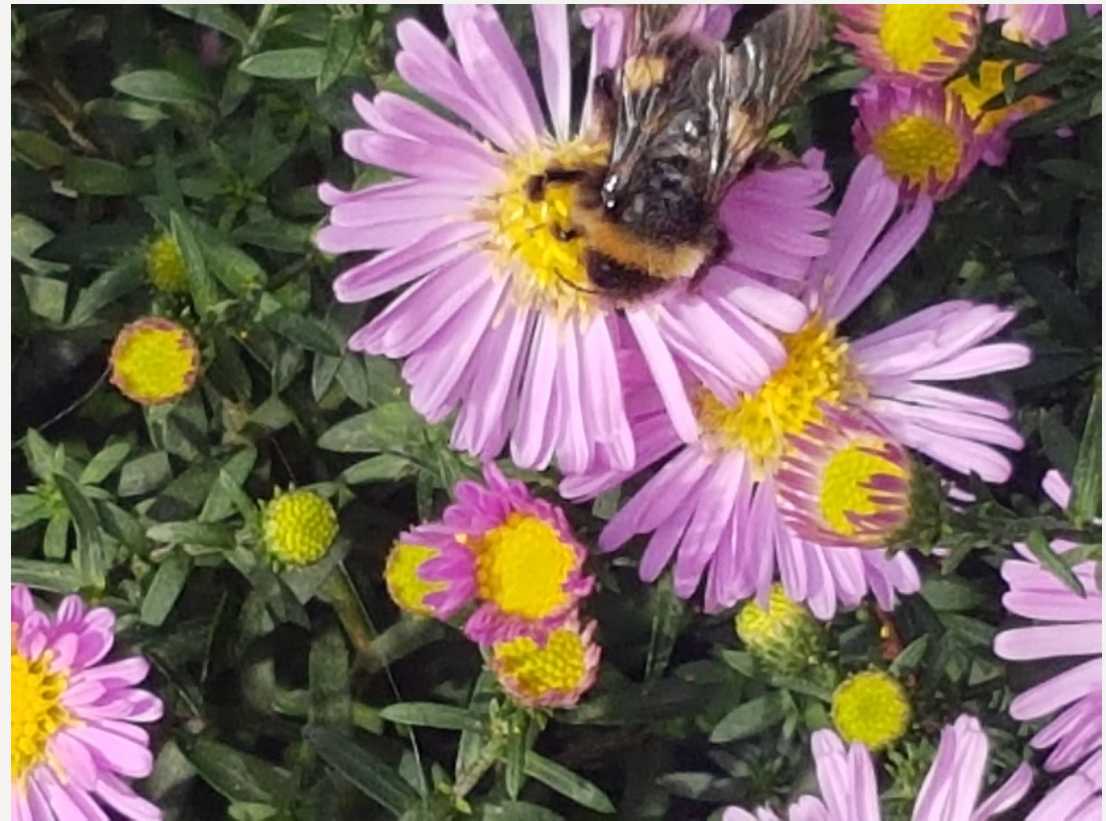
→ **PREHAJAMO LASTNE VZORCE**

→ **V ZAČETKU NAM BO TEŽKO**

→ **DELAMO ZASE IN ZA PARTNERJA**

NAJBOLJŠI ODNOSI SO SESTAVLJENI IZ CELIH LJUDI

- IZRAŽANJE MNENJ
- IZRAŽANJE ČUSTEV
- PROSTOR ZASE



KONFLIKTI IN ZAMERE

- BOLJE JE, DA NASTANE KONFLIKT
- KONFLIKT = PROSTOR ZA POGAJANJE
- S POGAJANJEM ŽELIMO DOSEČI SOGLASJE IN SPORAZUM
- S KONFLIKTOM ŽELIMO RAZŠIRITI SVOJ PROSTOR
- SPOŠTLJIVO

ZAMERE JE DOBRO PREPREČITI

- SSKJ: ZAMERA = (trajnejši) negativen, odklonilen odnos do koga zaradi njegovega neprimernega, žaljivega ravnanja
- OSTANEJO V NAS
- IZRAŽATI JIH SPROTI ALI NA ZALOGO

V KONFLIKTU ČIM BOLJ SPOŠTLJIVO

- DRENJE, ŽALJENJE, NIZKI UDARCI
- OPRAVIČILO
- NE BOJMO SE OPRAVIČITI!
- KO RANIMO PARTNERJA, RANIMO SEBE
- VREDNOST KRIVDE

SKRBIMO ZA PLUSE



ALI LAHKO PARTNERSKI ODNOS PRIMERJAMO Z ODNOSOM DO OTROK?

- UČENJE
- SPOŠTLJIVOST, ZAUPANJE, VARNOST, IGRIVOST
- PODPIRATI DRUGEGA, UPOŠTEVATI DRUGEGA
- SKRBETI ZA SVOJE POTREBE IN ŽELJE
- ALL IN



BODI Z OBEMA NOGAMA V ODNOSU

- TVEGANO, RANLJIVO
- VLOŽIMO, KAR LAHKO
- NAUČIMO SE NEKAJ NOVEGA



**VLOŽEK V PARTNERSKI ODNOS SE
STOKRAT POVRNE**

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!