

EMOSIONELE PARAATHEID EN KOMMUNIKASIE VAARDIGHEDE

STRUKTUUR

SESSIE 1: GRENSE EN SELFHANDHAWENDE GEDRAG

- Vals motiewe wat ons soms verhinder om grense te stel
 - Vrees vir verwerping
 - Vrees vir andere se woede
 - Vrees vir alleenheid
 - Vrees om die 'goeie ek' hier binne te verloor
 - Skuldgevoelens
 - Hulle moet vergoed
 - Goedkeuring
 - Oor-identifisering met andere se verlies
- Praktiese riglyne vir die daarstelling van grense

SESSIE 2: DIE BELANGRIKHEID VAN TE LUISTER

- Waarom luister ons nie?
- Reëls wat effektiewe luister bevorder
 - Medelye/empatie (*compassion*)
 - Konsentrasie (*concentration*)
 - Kontrole (*control*)
 - Begrip (*comprehension*)
 - Opheldering (*clarification*)
 - Kreatiewe vrae
 - Parafrasering en reflektoring
 - Beskryf die emosies
- *Commitment*
- Om regtig te luister
- Beginsels van empatiese luister (*Stephen Covey*)
 - Probeer eers begrip kry vir die ander persoon
 - Vier maniere om te luister
 - Om met empatie te luister

- Vier outobiografiese response
- Vier stadia van empatiese luister
 - Die inhoud te reflekteer (*to mimic content*)
 - Die inhoud te herfraseer
 - Jy reflekteer gevoel
 - Jy herfraseer (parafraseer) die inhoud en reflekteer die gevoel
- Ons moet eers probeer om te verstaan en dan verstaan te word
- Sinergie: medewerkend

SESSIE 3: KONFLIKHANTERING

- Aanvaar konflik as deel van hierdie sondegebroke wêreld
- 'n Konflik moet deurgepraat word tot by 'n wedersydse aanvaarbare oplossing
- Los die ou koeie in die sloot
- Wys jou gevoelens, gee uiting daaraan, maar leer om dit te beheer
- Handel vandag se konflik af
- Plaas 'n wag voor jou mond
- Hou by die punt
- Wees bereid om toe te gee en soek vir 'n kompromie
- Vra om vergifnis en verseker die ander persoon van jou goedgesindheid
- Konflik word soms van buite af ingedra
- Leer om op die regte gevoelens te fokus
- Leer mekaar se persoonlikhede ken
- Maak ruimte vir mekaar se sterk en swak punte
- Gedetermineerd om aan my swak punte te werk
- Gesonde hantering van aggressie en woede
- Ná 'n kompromis moet daar by die ooreenkoms gehou word
- Ons moet leer uit ons rusies
- Trauma bring soms nuwe perspektiewe

SESSIE 4: KOMMUNIKASIE

- **Definisie**
- **Twee-rigting verkeer**
- **Drie kern fasette van kommunikasie**
 - **Praat**
 - **Luister**
 - **Verstaan**
- **Belemmerende faktore**
 - **Selfverdedigings**
 - **Geslotenheid**
 - **Aggressie**
 - **Agterdog en wantroue**
 - **Oorreaksie**
 - **Masker dra**
 - **‘n Voorbeeld van goeie kommunikasie het in ouerhuis ontbreek**
 - **Projeksie**
- **Ses vlakke van kommunikasie**
 - **Stilstuipe**
 - **Clichés**
 - **Ons kommunikasie oor ander mense, feite of gebeurtenisse**
 - **Kommunikasie van my eie gedagtes en opinies**
 - **Kommunikasie van gevoelens en emosies**
 - **Geesgenote**
- **Kommunikasie stimulasie**
 - **Eerlikheid**
 - **“Ek” boodskappe**
 - **Begrip te toon al verskil ek van die ander persoon**
 - **Wees begrypend en skep ‘n atmosfeer van warmte, aanvaarding en geduld**
 - **Ek moet begin om myself oop te maak en my diepste self te gee**
- **Goeie kommunikasie met medemense bevorder kommunikasie met God**
- **Verdere faktore wat goeie kommunikasie bevorder**
 - **Ek is jammer – ek was verkeerd**

- Aanvaarding
- Onderskeid tussen linkerbrein en regterbrein denke
- Terugvoering
 - Waardering en erkenning
 - Wees spesifiek en vermy veralgemenings
 - Voortdurende verandering
- Geestelike dimensie

SESSIE 5: MEDELYE-MOEGHEID EN SEKONDÊRE TRAUMATIESE STRES

- Daar is 'n koste verbode aan omgee
- Die rol van onverwerkte trauma uit eie verlede
 - Die menslike brein
- Teenoordrag (*countertransference*)
 - Vermydingsreaksies
 - Oormatige identifiseringsaksies
 - Verdere reaksies
- Die dempende reaksie (*the silencing response*)
- Die rol van medelye-moegheid binne ander beroepe en dissiplines
 - Joernalistiek
 - Polisiewerk
 - Veeartsenykunde
 - Verpleging
 - Maatskaplike werk
 - Paramediese werk
- Medelye satisfaksie
- Tekortkominge betreffende opleiding van beraders en terapeute
- Faktore wat medelye-moegheid kan bevorder of teëwerk
 - Nuwelinge risiko
- Opsomming van belangrike kriteria ter onderskeiding van medelye-moegheid
 - Gevaartekens wat kan dui op medelye-moegheid
 - Praktiese riglyne in die hantering en voorkoming van medelye-moegheid
 - Vir onself

- Vir andere
- Vir ons werksomgewing

SESSIE 6: UITBRANDING

- **Uitbranding is 'n realiteit**
- **Begrip vir die uitbrandingsproses**
- **Onderskeid tussen stres, depressie en uitbranding**
 - **Stres**
 - **Depressie**
 - **Uitbranding**
- **Verskille tussen uitbranding en stres**
- **Wie ly as gevolg van uitbranding ?**
- **Maatreëls om uitbranding te voorkom**
 - **Erkenning van die probleem**
 - **Die belangrike rol van 'n vriend/huweliksmaat**
 - **Uitbranding dui nie op mislukking nie**
 - **Die belangrikheid van professionele hulp**
 - **Neem betyds voorkomende stappe**
 - **Drie belangrike areas van persoonlike funksionering**
 - **Selfhandhawing (*assertiveness*)**
 - **Rolle konflik**
 - **Verwarring tov die onderskeid tussen empatie en simpatie**
 - **Simpatie**
 - **Empatie**
- **Konklusie**
- **Twaalf stappe tot herstel ná uitbranding**

SESSIE 7: KOGNITIEWE HERSTRUKTURERING

- **Gedagtes het 'n betekenisvolle invloed op ons reaksies op gebeure**
- **Outomatiese gedagtes en distorsies**
- **Die distorsies**
 - **Fiksering op die negatiewe**
 - **Uitkansellering van die positiewe**

- **Veronderstellings**
 - **Gedagtelees**
 - **Voortydige gevolgtrekkings**
 - **Fortuin vertel**
- **Katastrofiese denke**
 - **Kyk op 'n kalm en omvattende wyse na jou simptome**
 - **Onthou om te fokus op die hier en die nou**
 - **Daar is verskillende wyses van oorlewing**
 - **Probeer humor**
- **Alles-of-niks denke**
- **Ek 'moes' en ek 'behoort'**
- **Om van gevoelens feite te maak**
- **Oorveralgemening**
- **Selfverwyte**
- **Riglyne vir die verwerking van moeilike situasies uit die verlede**

SESSIE 8: NASORG EN TOERUSTING VIR DIE TOEKOMS

- **Maatreëls om te verhoed dat daar terug gegly word**
 - **Begrip vir die dinamiek van 'mislukking'**
 - **Die wyse waarop jy dink oor terugslae en mislukkings is ook belangrik**
 - **Riglyne om die siklus van negatiwiteit so vroeg moontlik te termineer**
 - **Identifiseer en antisipeer hoë risiko situasies**
 - **Praktiese riglyne om jou meer bewus te maak van hoë risiko situasies**
 - **Ontwikkel 'n goeie oorlewingsplan**
 - **Repeteer die plan**
 - **Probeer die plan uit in die werklike lewe**
 - **Evalueer en bring verbeterings aan waar nodig**
 - **Kry so gou moontlik hulp indien nodig**

SESSIE 9: RIGLYNE VIR GESONDHEID EN HEELHEID

Vier stappe wat kan bydra tot 'n vernuwing van algemene geestesgesondheid en heelheid

- **Stap 1: herbevestig jou vennootskap met God**
- **Stap 2: Aanvaar 'n realistiese prentjie van jouself**
- **Stap 3: gebruik positiewe *self-talk***
 - **Riglyne tot oorwinning oor persoonlike gevoelens van mislukking**
 - **Verstaan wat mislukking regtig is**
 - **Besef dat jy nie alleen is nie**
 - **Talle aspekte wat deur ons as mislukking ervaar word, kan later in sterk punte ontwikkel**
 - **Mislukking kan aan my die negatiewe terugvoering gee wat nodig is vir verandering**
 - **Besef dat mislukking in 'n seker sin deel van sukses is**
 - **Daar is 'n stukkie waarde in elke mislukking**
 - **Mislukking bied die geleentheid tot groei**
 - **Neem mislukking met 'n tikkie humor**
- **Stap 4: Formuleer riglyne vandag ten einde jou voor te berei vir môre**
 - **Aksieplan**

SESSIE 10: LEWENSVERVULLING VANUIT DIE BETROKKENHEID BY ANDERE SE GENESINGSPROSES

- **Die genoegdoening/beloning van betrokkenheid by andere se pyn**
- **Transformasie van die helper as helper**
- **Transformasie van die helper as persoon**
- **Ons rol as getuies**
- **Flikkerings van wysheid**
- **'n Geestelike reis**
- **Onderskei die tye**

BYLAAG A

BRONNELYS