

seguenza risolvere il conflitto più efficacemente attraverso una comunicazione rispettosa.

Può accadere di desiderare di cambiare l'altro in base ai propri criteri. Dobbiamo renderci conto che non possiamo cambiare gli altri. Possiamo solo sostenere il proprio partner nel processo di trasformazione, se il desiderio di cambiare è anche suo. Allo stesso tempo, la cosa più importante è apprendere che possiamo cambiare solo se stessi.

È importante cercare di esprimere i propri desideri, bisogni, sentimenti, ad iniziare più spesso le frasi con »IO« (Io penso ..., lo desidero ..., lo propongo ..., lo mi sento...), ad evitare critiche e accuse nei confronti del partner e frasi che iniziano con »TU« (Tu sempre ..., Tu sei così ..., Solo tu ...), perché incoraggia l'attacco e la difesa o il ritiro. Il nostro dovere è cercare di far capire all'altro il proprio punto di vista e non pretendere che il partner ci legga nel pensiero, anche se a volte ciò ci sembra ovvio, e inoltre abbandonare l'idea che sappiamo leggere nel pensiero dell'altro e imparare ad ascoltare veramente.

Gli ingredienti chiave per una comunicazione di successo sono sicuramente i seguenti: sapersi esprimere in modo chiaro, assicurarsi di essere ascoltati e saper ascoltare veramente. In un rapporto ognuno deve fare la propria parte, cioè prendersi le proprie responsabilità. È inutile aspettarsi di poter influire sul partner e sulla sua volontà di impegnarsi.

In seguito sono riportate alcune domande che i partner possono porsi durante una discussione e con cui possono sviluppare le proprie competenze comunicative:

- »Come mi sento? Ho bisogno di tempo per calmarmi?«
- »Come si sente il mio partner?«
- »Ho detto chiaramente come mi sento e cosa voglio veramente?«
- »Sono sicuro/a di aver capito e sentito quello che voleva dirmi il partner?«
- »Voglio sentirmi bene con il mio partner? Il mio partner si sente bene con me?«

Ela Brecelj, dott. in psicologia

Brezplačno učenje za osebni in karierni razvoj

Ljudska univerza Koper na območju obalno-kraške regije nadaljuje s projektom izobraževanja zaposlenih in brezposelnih, ki so starejši od 45 let. Namen učenja je prispevati k večji vključenosti odraslih v vseživljenjsko izobraževanje, izboljšanju kompetenc, ki jih potrebujemo pri delu, razvoju kariere in za osebni razvoj oz. boljšo zaposljivost.

Na izbiro so programi učenja tujih jezikov, programi za razvoj računalniških in digitalnih kompetenc ter nekatera druga neformalna izobraževanja (o zeliščarstvu, komunikaciji, stresu na delovnem mestu). Obenem ponujajo tudi pripravo na pridobitev javno veljavnih listin (priprava na izpit iz znanja slovenščine, italijanščine ter upravnega postopka).

Nekaj priložnosti tudi za mlajše od 45 let

Prednost pri vpisu v posamezni program bodo imeli udeleženci s končano največ srednjo šolo in tisti, ki se prvič vključujejo v projekt. Tudi mlajši od 45 let bodo imeli nekaj možnosti za udeležbo, in sicer v vseh programih računalniškega ter digitalnega opismenjevanja, v nekaterih programih priprav na izpite in posameznih programih tujih jezikov, katerih učenje bo potekalo tudi z moderno tehnologijo.

Razpisani tečaji bodo organizirani večinoma na sedežu Ljudske univerze Koper v popoldanskem ali večernem času. Na posamezno izobraževanje se lahko prijavite, ko bodo objavljeni urnik, datum pričetka in vpisni pogoji.

Dobro je vedeti, da:

- prijava ne pomeni avtomatične udeležbe na razpisnem tečaju,
- se lahko prijavite na največ dva tečaja, ki sta razpisana istočasno, in samo, če vam predlagani urnik ustreza, da boste lahko zagotovili vsaj 80-odstotno udeležbo,
- prijave na t. i. uvrstitveni test za tečaje tujih jezikov ne sodijo v kvoto dveh prijav.

Če ne uporabljate računalnika, se lahko prijavite tudi osebno na sedežu Ljudske univerze Koper. Svoj obisk telefonsko najavite strokovnemu delavcu, ki je odgovoren za posamezno področje.

Za osebno svetovanje se najavite po telefonu: 05 612 80 06 ali 040 469 521. V času uradnih ur se lahko zglasite na Cankarjevi 33 v Kopru, pokličete na št. 05 61 280 00 oz. pošljete e-sporočilo na naslov info@lu-koper.si.

