
ÚJRATERVEZÉS VESZTESÉGEK, KUDARCOK UTÁN

2 KREDITES, SZABADON VÁLASZTHATÓ SZEMINÁRIUM

ESTI II. FÉLÉV; IDŐPONT: KÉT SZEMINÁRIUMI BLOKKBAN (?); HELYSZÍN: (?)

Szemináriumvezető: Révay Edit

A tanegység célja: Életünk során mindannyian átélünk kudarcokat, veszteségeket, megtapasztaljuk, hogy valakit vagy valamit elvesztettünk, szembesülünk tehetetlenségünkkel. Vajon tényleg tehetetlenek vagyunk? E gyakorlatorientált, önreflexióra is erősen építő szeminárium során elméleti keretetéssel, közösen és egyénileg végzett gyakorlatok segítségével a hallgatók újabb, tudatosabb módon szerezhetnek tapasztalatot az önreflexió és az újratervezés terén.

A hallgató fejlesztendő kompetenciái: A hallgatók képesek lesznek újabb, tudatosabb módon az önreflexióra, a kudarc és veszteségélményekkel való szembenézésre, megismerik azokat a szociológiai módszereket, amelyek segíthetnek ezeknek a helyzeteknek a kezelésében, és tudatosabb újratervezésben. Képesé válnak arra, hogy a munkájuk során empátiával tudják a rájuk bízottakat támogatni.

Tematika: Hogyan birkózzunk meg a veszteséggel, hogyan szelídítsük meg szeretteink elvesztése, megszakadt barátságok, kisiklott házasság, meg nem valósult álmok, megrendült egészség vagy más veszteségek fölötti érzéseinket? A tréning során ezeket a lezárásra, átértékelésre váró történéseket, életszakaszokat helyezük új fénybe és engedjük, hogy az elengedés útján azok átformálódjanak bennünk. Csak ha közel engedjük magunkhoz a veszteségünket, akkor tudunk erőt meríteni és helyet teremteni magunkban az újnak.

Követelmény: Az egyes alkalmak egymásra épülnek, a tréningben fontos szerepet kap a csoportdinamika is, ezért a résztvevők nem csupán önmaguk, hanem a csoporttársak miatt is vállalják, hogy lehetőség szerint mind a 4 alkalmon részt vesznek. A félév végére egy 5–7 oldalas beadandó elkészítése, melyben az egyéni folyamatokra és a csoportdinamika hatásaira is reflektálva, eddigi tanulmányait is integrálva teológiai-spirituális és lélektani aspektusból értelmezve mutatja be a hallgató a megtett utat.

Ajánlott irodalom: JUDITH VIORST: *Szükséges veszteségeink*, Háttér, Budapest, 2002; VERENA KAST: *A gyász. Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei*, Park, Budapest, 2009; ANSELM GRÜN: *Merj újrakezdeni*, Pannonhalmi Főapátság, Pannonhalma, 2016. (ford. Keller György); POLCZ ALAINE könyvei.