



## Šola za osebe s KVČB

### Nadaljevalna šol – Delavnica: Komunikacija bolnik-zdravnik

Matija Mastnak

V Rogaški Slatini v Hotelu Sava-Zagreb je med 23. in 26. 10. 2014 potekala nadaljevalna šola za odrasle osebe s KVČB. Izobraževanje na temo »Komunikacije bolnik – zdravnik« je organiziralo Društvo za KVČB.

#### Četrtek (23. 10. 2014)

Po prihodu in namestitvah v sobah smo se udeleženci nadaljevalne šole zbrali v recepciji hotela. Skupaj smo odšli v predavalnico kjer nas je pozdravila predsednica društva za KVČB Mateja Saje. Nato je besedo prevzela naša sošolka Mira, ki je vsakemu izmed nas podarila »dobre misli« napisane na barvne lističe. Da bi začetna zadrega minila, se je vsak izmed nas predstavil ter sošolcem zaupal kaj od izobraževanja pričakuje.

Sledilo je prvo predavanje **Učinkovito sporazumevanje**, ki ga je vodila Ana Aleksandra Zupančič. Predstavila nam je osnove retorike oziroma nekaj osnovnih napotkov kako se pripraviti na javni nastop.

Po večerji je sledilo prijetno druženje.

#### Petek (24. 10. 2014)

Pred petkovim predavanjem smo se udeležili 45 minutne Joge.

Dopoldne je potekala druga delavnica **Komunikacija s seboj**, ki jo je vodila psihoanalitična psihoterapevtka Ingrid Plankar. Pod vodstvom vodje delavnice smo opravili zelo zanimivo vajo. Razdelili smo se v pare in vsak izmed nas je partnerju v petih minutah zaupal osebno zgodbo. Nato pa je partner prav tako imel pet minut časa, da je to zgodbo obnovil. Pred začetkom vaje smo se vsi spraševali ali bomo sploh lahko o sebi govorili pet minut. Po vaji pa smo spoznali, da pet minut, ko se človek odpre, kar prehitro mine.

Po kosilu je psihoterapevtka Ingrid Plankar vodila še eno delavnico, ki je bila vsebinsko zelo povezana z dopoldansko delavnico. Na naši tretji delavnici **Komunikacija z drugimi - partnerjem** smo se spoznali s štirimi osnovnimi tipi vedenja: agresivno, posredno agresivno, pasivno in asertivno vedenje.

Na obeh petkovih delavnicah smo prejeli številne nasvete kako si pomagamo pri izražanju čustev in kako sploh prepoznati čustva, tako pri sebi kot pri drugih.

Tako kot v četrtek je bilo po večerji na vrsti neobvezno druženje.

#### Sobota (25. 10. 2014)

Tudi tretji dan šole smo začeli s 45 minutno Jogo.

Sledila je četrta delavnica **Kako reči ne**. Pod vodstvom univerzitetne diplomirane ekonomistke Metke Komar smo se učili kako se postaviti zase in brez občutka krivde ter opravičevanja reči ne. Tudi tokrat smo aktivno sodelovali in si izmenjavali izkušnje. Prav tako pa smo dobili nekaj nasvetov kako prepoznati svoja čustva.

Popoldansko delavnico, **Kako se soočam z zavrnitvijo**, je prav tako vodila gospa Metka Komar. Spoznali smo, da je v medsebojnih odnosih zelo pomembno sprejemanje kritike. Vadili smo, kako mirno sprejeti tudi tisto kritiko, s katero se ne strinjamo. Naučili smo se stavka, ki razelektri marsikatero napeto situacijo: hvala za tvoje mnenje... Ob koncu predavanja smo se spoznali tudi z vajo Krogi odličnosti, s katero si v vsakem trenutki lahko človek prikljiče občutke, ki mu pomagajo v napetih situacijah.

Neformalno druženje je seveda sledilo tudi po sobotni večerji.

### **Nedelja (26. 10. 2014)**

Preden smo se raztepli po Sloveniji je vsak izmed nas strnil kaj mu je bilo v šoli najbolj všeč in kaj bi se dalo še izboljšati. Potem ko je predsednica Mateja Saje predstavila Društvo za KVČB in njegove dejavnosti, je sledila svečana podelitev diplom, ki jo je z hudomušnimi pripombami začinila naša sošolka Mira.

### **ZAKLJUČEK**

Tokratna šola je bila tako kot vse prejšnje zelo zanimiva in poučna. Tokrat je sicer bilo manj predavanj (po številu, ne pa po urah) kot prejšnja leta, a so bila ta bolj poglobljena. Vse delavnice so nam bile zanimive, tako da se nismo mogli odločit, katera se nas je najbolj dotaknila.

Veliko pa nismo odnesli le od predavanj, ki so bila pripravljena vrhunsko, ampak tudi od medsebojnih pogovorov. Za dobro voljo je ves čas skrbela že večkrat omenjena sošolka Mira. A tudi drugi smo po naših najboljših močeh doprinesli k sproščenemu ozračju. Čeprav smo zelo resno spremljali predavanja, smeha in objemov ni manjkalo.

Udeleženci tokratne šole si želimo, da nas bosta Mateja in Dušan v najkrajšem možnem času spet povabila v eno izmed šol društva.