

## **Program: obvladovanje jeze - 8 urni program:**

### **Program – 2 uri**

Jeza, njene funkcije in izvor

Kaj jezo krepi in kaj jo zmanjšuje

Kdaj je jeza koristna in kako jo uporabiti

odmor

### **Program – 2 uri**

Konstruktivno izražanje jeze

Smernice za obvladovanje jeze

analiza primerov

odmor

### **Program – 2 uri**

Miselne vaje za obvladovanje jeze

odmor

### **Program – 2 uri**

Vaje v konstruktivnem izražanju jeze

Kadar nam jeze ne uspe obvladati ...

Refleksija in zaključek

### **Izvajalec**

Marko Iršič, mediator in tener mediatorjev

Izjava usposabljanja za mediatorje od leta 2006, je certificiran transformativni mediator in priznan trener s strani Institute for the Study of Conflict Transformation, je član upravnega odbora Združenja mediacijskih organizacij Slovenije, član posvetovalnega odbora pri UIA World Forum od Mediation Centers in predsednik Evropskega združenja za transformativno mediacijo. Je ustanovitelj in direktor Zavoda Rakmo in avtor več knjig s področja obvladovanja konfliktov in mediacije.

### **Vodja Programa:**

Marko Iršič

### **Kriteriji za izvajalce izobraževanj za mediatorje pri Zavodu Rakmo:**

Pridobljen naziv trenerja pri zavodu Rakmo (v skladu s standardi Medios) ali vključenost v program usposabljanja za trenerje (kandidat za trenerja). Predpogoj za oboje pa je Zaključeno osnovno 140 urno usposabljanje za mediatorje in zaključeno nadaljevalno vsaj 100 urno usposabljanje za mediatorje, ter izkušnje pri izvajanju mediacije.

Ljubljana, 30.10.2020

Marko Iršič, direktor

