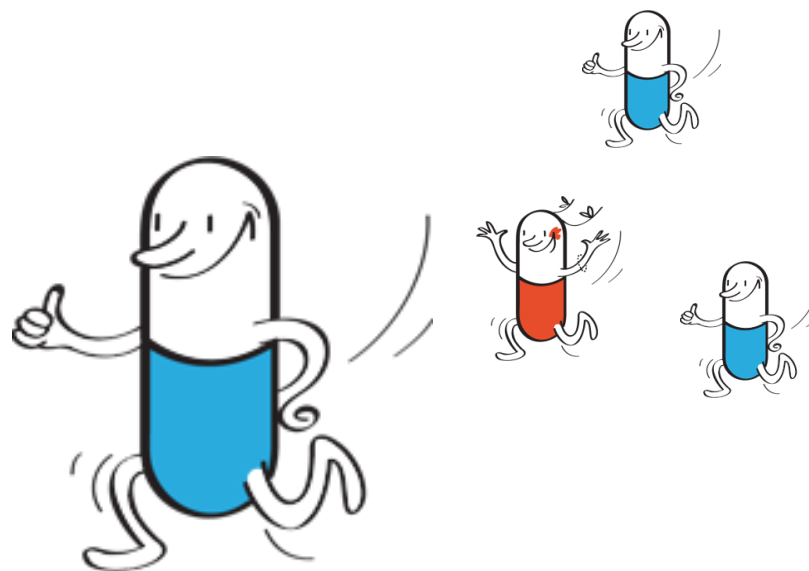


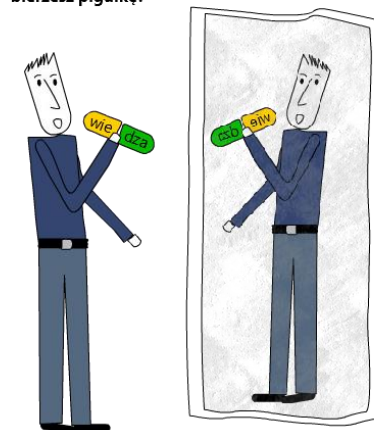
Nieustannie rozwijamy się,  
by móc rozwijać innych...

## Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



**Jaka to gra?**  
**Gry w analizie transakcyjnej [1]**

Kto kontroluje w jaki sposób  
bierzesz pigułkę?



# Analiza transakcyjna

Nazywam się  
Eric Berne

Jestem twórcą koncepcji  
Analizy Transakcyjnej



Analiza transakcyjna to koncepcja stosunków międzyludzkich, w których trzy stany JA (Ego) przybierają formę schematów:

**RODZICA  
DZIECKA  
DOROSŁEGO**

Pomiędzy tymi schematami zachodzą transakcje, czyli relacje. Świadome i nieświadome.

# Analiza transakcyjna



**Czasem podejmuję gry psychologiczne...  
Czy one dobrze działają?**

Pokazuję też w jakie gry  
psychologiczne gramy -  
w rodzinie, w pracy,  
generalnie w życiu....



## Czym jest gra w analizie transakcyjnej?

To **seria transakcji**, które **prowadzą do** określonego wyniku -  
tak zwanej **wypłaty**.

Przy czym wynik jest - uwaga - **niekorzystny** dla wszystkich  
uczestników.

Transakcje są **nieświadome**. Uczestnicy nie zauważają,  
że zastawiają, lub wpadają w **pułapkę**.

Jeśli gry są niekorzystne, to dlaczego gramy?

Bo... tak się nauczyliśmy.

Kiedy byliśmy dziećmi, **rodzice grali z nami** i dali nam przykład.

Transakcje w grach dążą do **zaspokojenia ukrytych potrzeb**.

Tylko, że dzieje się to w **sposób, który jest destrukcyjny**.



# Jaka to gra?



# Gra „W kozi róg”

Gra polega na postawieniu drugiej osoby w sytuacji "cokolwiek zrobisz, będzie źle".

Głównym **celem gry** jest **wywołanie w drugiej osobie poczucia bezradności i niepewności** oraz sprawienie, że nie będzie ona w stanie znaleźć odpowiedzi na zadane pytanie.

W tej grze pojawia się relacja stan ego rodzic- stan ego dziecko  
(rodzic: udowodnię, że jestem lepszy niż Ty  
dziecko: bardzo się staram, ale nie daję rady)

**Jaka potrzeba kryje się pod tą grą:**

**Poczucia kontroli** nad sytuacją, poczucie władzy

**Przykłady tej gry:**

Małżeństwo, w którym jedno z partnerów stawia kolejne **wymagania**, których druga osoba nie może spełnić.

Rodzic, dramatycznie **krytykujący** swoje dziecko

Nauczyciele - gdy chcą **udowodnić** uczniowi, że nie posiada wiedzy.

Zirytowani klienci, gdy transakcja/reklamacja nie idzie po ich myśli i chcą **wzmocnić swoją pozycję**

Współpracownicy/menedżerowie, którzy chcą **pokazać kto tu rządzi**....



# Gra „W kozi róg”



## Jako gracz - powstrzymaj się.

Wiem, łatwo powiedzieć.

Jednak każdy z nas może się rozwijać.

Gdy tylko zauważasz, że wchodzisz w krytykę, zadaj sobie pytania ze stanu ego Dorosłego:

Zadawanie takich pytań zwiększa refleksję i pozwala działać bardziej konstruktywnie



## Jako uczestnik gry - oddychaj.

W małżeństwie, przypomnij sobie za co ją/jego kochasz i nie daj się wciągnąć w dyskusję.

W rozmowie z klientem, podsumuj ustalenia, zaproponuj rozwiązanie i niczym w technice zdartej płyty - powtarzaj propozycję rozwiązania.

Podobnie w pracy - z menedżerem lub współpracownikiem.

Jako uczeń... ech. No co Ci powiem... Poskarż się rodzicom....

Pamiętaj, że do gry potrzeba co najmniej dwojga osób. Jeśli Ty nie wchodzisz w grę, gra się kończy (lub zamienia w inną grę...).

Możesz też przyjrzeć się głębiej relacjom i dokonywać kolejnych odkryć w ramach analizy transakcyjnej....





dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:  
[kontakt@dobrytrener.pl](mailto:kontakt@dobrytrener.pl)

A może chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się bardzo podobała?



**Łap pigułkę....**

