



► Comentarii psihologice
Articol dr. Cristian Andrei-
"Romanii intra in 2010
profund divizati"



► Sesiune deschisa-
"Prietenie, amor si
colegialitate"



► Terapeutul lunii:
Veronica Stefana



Institutul de Relatii *Umane*

INSTITUTUL DE RELATII UMANE ESTE O ORGANIZATIE A IDEILOR SI PROIECTELOR
CARE SE DESFASOARA INTRE OAMENI SI IN INTERIORUL FIECARUIA, PENTRU A
FACE RELATIILE MAI ARMONIOASE SI MAI EFICIENTE.

*In fiecare numar al acestui Newsletter veti gasi un articol care exprima viziunea
psihologica a specialistilor din Institutul de Relatii Umane asupra evenimentelor recente
din tara.*

ROMANII INTRA IN 2010 PROFUND DIVIZATI

La Institutul de Relatii Umane vin sute de persoane in fiecare luna, aducand cu sine probleme de convietuire, dificultati emotionale, nereguli in dezvoltare si in perceperea viitorului. Terapeutii Institutului se reunesc zilnic pentru a sintetiza aceste problematici sub forma unor curente, a unor fenomene micro-sociale si a unor tendinte individuale.

Iata care sunt deductiile noastre pentru perioada noiembrie 2009-ianuarie 2010:

La nivelul optiunilor in probleme de interes public, atitudinea romanilor tinde sa aiba aspect dichotomic: Da sau Nu, persoana X versus persoana Y. Acest proces s-a conturat in perioada alegerilor prezidentiale, a fost sustinut prin tensiune mediatica si are tendinta de a se dezvolta in continuare.

Cu privire la atitudinea cetatenilor romani fata de vaccinarea impotriva virusului AH1N1:

Persoanele care se vaccineaza au urmatorul profil atitudinal:

a) Curentul central este caracterizat de nevoia de a nu ramane inafara unui beneficiu pe care-l au cei care s-au protejat prin vaccinare.

b) Aceste persoane cunosc personal pe cineva care a decedat sau s-a imbolnavit grav de gripa AH1N1; in cazul actorului decedat, deodata ce persoana a identificat despre cine este vorba, ia masura de a se proteja. Aceasta reactie este marcata mai degraba instinctiv decat in urma unei decizii informate.

c) O categorie mica este reprezentata de indivizi care cunosc

in detaliu epidemia, fiind personalitati preponderent rationale, care-si formuleaza decizia prin sintagme precum: "Un rau mic inlatura un rau mare".

Persoanele care refuza vehement vaccinul au urmatorul profil atitudinal:

a) Se bazeaza mai degraba pe informatii livrate de altii, nu stiu sa caute date obiective, nu stiu sa verifice si sa filtreze informatiile.

b) Primesc ipoteze pseudostiintifice despre efectele adverse si despre conspiratii, trag concluzii din argumente emotionale, mai degraba decat din argumente obiective. Un trigger deosebit pare sa fie lecturarea unui document care contine un numar mare de semne de exclamare intr-un text argumentativ.

Efectele schismei sociale se fac simtite la nivel individual, familial, comunitar. Consideram ca radicalizarea atitudinilor prin dichotomie este un proces in general pozitiv, dar care comporta anumite riscuri. Aspectele pozitive rezulta din eliminarea alternativelor neviabile si din intensificarea dezbaterilor; cu alte cuvinte, romanii polemizeaza mai mult decat in anii trecuti pe subiecte de interes comun, iar acest lucru polarizeaza grupurile. Riscurile constau in cresterea probabilitatii de atitudini radicale si in aparitia conflictelor intre grupuri mari.

Dr. Cristian Andrei



Dezvoltare personala



Incepand cu luna Ianuarie 2010, **IRU** organizeaza un nou modul de dezvoltare personala si autocunoastere. Modulul se adreseaza atat persoanelor interesate de dezvoltarea personala, cat si psihologilor care doresc formare in psihoterapie, studentilor aflati in programe de acreditare in psihologie clinica sau psihoterapie. In cadrul grupului aveti posibilitatea sa ascultati si sa fiti ascultat, sa va cunoasteti mai bine resursele personale, sa invatati sa va rezolvati problemele din relatiile interpersonale, sa invatati sa comunicati si sa reactionati optim in anumite situatii din viata dumneavoastra.

Aici aveti ocazia sa invatati sa interactionati intr-un mediu de acceptare neconditionata in care puteti fi creativ, sa va exprimati liber, sa descoperiti ce inseamna increderea in dumneavoastra si in cei din jur, stima de sine, relatia cu sine si cu ceilalti.

Grupul este format din 12 - 14 participanti si se desfasoara pe parcursul a 50 de ore, sambata intre orele 11:00 - 15:00.

Prima intalnire cu noul grup format va fi pe data de 30 Ianuarie 2010.

Psihologii si studentii aflati in curs de formare pot beneficia de certificate de participare care atesta orele de dezvoltare personala si sunt recunoscute de *Colegiul Psihologilor*.

Formatori:

Cristina Fulop - psiholog psihoterapeut, formator acreditat de Colegiul Psihologilor din Romania

Leliana Valentina Parvulescu - psiholog clinician acreditat de Colegiul Psihologilor din Romania, in curs de formare continua in psihoterapie

Costul unei sedinte de 5 ore (4 ore in grup si o ora sarcini individuale) este de 100 RON.

Detalii pe www.iru.ro.

Sesiune deschisa cu dr. Cristian Andrei

Institutul de Relatii Umane va invita la Sesiunea deschisa cu tema "PRIETENIE, AMOR SI COLEGIALITATE", sustinuta de dr. Cristian Andrei, sambata 6 februarie, ora 11.00.

Traim in fiecare zi intr-un amestec de sentimente; societatea incearca sa le distinga si ne impune sa le manifestam la anumite ore, in locuri special amenajate si cu persoana potrivita. Nu e permis amorul intre colegi, se spune ca prietenia e pierduta daca te-ai indragostit.

Cum pot aceste sentimente pozitive sa se excluda reciproc? Exista un management sentimental, astfel incat sa le impacii, sa le organizezi?

"Prietenie, amor si colegialitate" este o sesiune deschisa sustinuta de dr. Cristian Andrei la **Institutul de Relatii Umane** sambata, 6 februarie 2010, la ora 11. Partea teoretica a sesiunii va fi transmisa live online pe www.videomax.ro, iar la partea practica (metode, interactiuni, cazuri) veti putea participa in sala de curs a IRU, inscriindu-va la **0726.678.940** sau office@iru.ro.



Dezvoltare personala si interpersonală pentru copii

IRU organizeaza grupuri de dezvoltare personala pentru copiii cu varstele intre 9 si 15 ani.



Nevoia de comunicare, de relationare, de cunoastere a propriei persoane sunt trebuinte dominante ale copilului, iar programul nostru vine in intampinarea acestor necesitati. Rolul grupului este acela de a oferi sentimentul unitatii cu ceilalti membri, copilul formandu-si astfel disponibilitatea de a primi si a oferi ajutor, fapt ce este urmat de cresterea stimei de sine prin capacitatea de a-i ajuta pe altii. In cadrul grupului copilul experimenteaza noi atitudini, conduite si comportamente, fara teama de risc.

Programul terapeutic se desfasoara pe parcursul a 4 sesiuni (a cate 90 de minute); sunt folosite tehnici ce au ca obiective: deblocarea si motivarea pentru experienta de grup; asigurarea unui climat securizant prin cunoastere si intercunoastere; dezvoltarea abilitatii pentru o mai buna comunicare; dezvoltarea si exersarea capacitatilor empatice; optimizarea resurselor creative si a comportamentului creativ in grup.

Grupul de copii va avea 8-10 participanti, si va fi format sub indrumarea psihoterapeutului Veronica Stefana cu participarea doctorului Cristian Andrei.

Data de inceput va fi 13 Februarie 2010, intre orele 15:30-17:00. Costul unei sedinte este de 50 RON.

Pentru inscrieri ne puteti contacta la numerele de telefon: 021 224 22 14 / 0726 678 940 sau la adresa de e-mail: office@iru.ro



- Cursuri si workshop-uri -



Unii oameni si-au format deja instinctele de invingator. Si-au cunoscut calitatile, au facut ca timiditatea lor sa aiba farmec, si-au limpezit viitorul. Au invatat convietuirea cu propria persoana si au aflat cum sa-i influenteze pe ceilalti.

Aceste persoane au avut deja intalniri esentiale cu Dr. Cristian Andrei si cu psihologii din echipa sa.

Vino si tu!

- Curs de dezvoltare personala, branding personal, cu psihologi - formatori. 2 zile a cate 4 ore, 80 ron. Se elibereaza atestat al Institutului de Relatii Umane, util in sectiunea de formare a CV-ului. Urmatorul curs de dezvoltare si branding personal se tine in datele de: 27-28 februarie 2010 intre orele 15:00-19:00.

- Evaluare individuala a resurselor psihologice pe care le ai, cu psihologi atestati, 2 ore, 60 ron. Se elibereaza certificat parafat, util in angajari in domenii de elita.

Sesiuni deschise ale IRU, cu dr. Cristian Andrei.

Iata calendarul temelor:

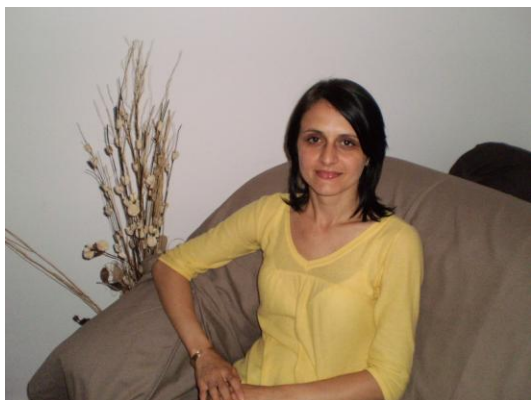
- Violente si tandreturi (16 ianuarie 2010),
- Prietenie, amor si colegialitate (7 februarie),
- Valoarea emotionala a banilor (20 februarie),
- Dezvoltarea de la zero (7 martie),
- Stapani si vasali moderni (20 martie).

Intrare: 50 ron/persoana, respectiv 30 ron/student. Se elibereaza certificat de participare, util in CV.

Inscrierile pentru participarea la aceste evenimente si formari se fac in limita locurilor disponibile in fiecare zi lucratoare la telefonul **0726.678.940** intre orele 11 si 19, sau prin e-mail office@iru.ro.

Plata se poate face anticipat la sediul IRU (Bucuresti, str Petre Cretu 49, sect 1, zona Casin) sau in ziua prezentarii la eveniment.

Terapeutul lunii



Veronica Stefana

Psihoterapeut in cadrul Clinicii Pragul Alb

Veronica Stefana – Profesor psiholog in specialitatea Psihologie educationala, consiliere scolara si vocationala, psihoterapeut de orientare cognitiv-comportamentala, are ca obiective terapeutice: interventia psihologica de optimizare, autocunoastere, dezvoltare personala; modificarea factorilor psihologici implicati in tulburarile psihice, psihosomatice si situatii de risc.

Consilierea scolara si interventia psihologica vizeaza copii si tineri aflati in situatii de inadaptare scolara,

sociala, esec scolar, abandon scolar, absenteism, tulburari de comportament, dar si parinti si cadre didactice.

Este formator judetean pentru urmatoarele module tematice: Autocunoastere si dezvoltare personala; Comunicare si abilitati sociale;

Managementul informatiilor si invatarii; Planificarea carierei; Calitatea stilului de viata.

In prezent este implicata in programul cu tema “Dezvoltare personala si interpersonală” in grup a copiilor cu varste intre 9 si 14 ani.

Oportunitate de formare pentru psihologi la Institutul de Relatii Umane

La IRU au loc miercuri, de la ora 19, prezentari si dezbateri de cazuri cu dr. Cristian Andrei si echipa sa de terapeuti. Cei interesati in a-si perfectiona nivelul profesional, sunt invitati sa participe la aceste prezentari de cazuri. Este necesar sa contactati secretariatul Institutului, avand in vedere ca locurile sunt limitate. Pentru o serie de 4 participari, IRU va elibereaza o adeverinta de practica. Adresa de e-mail a Institutului de Relatii Umane:

office@iru.ro

Calendarul prezentarilor de cazuri:

- 27 ianuarie; - 24 februarie;
- 10 februarie; - 10 martie.



Institutul de Relatii Umane,
Bucuresti, str P. Cretu 49, sect 1.
www.iru.ro



Cont:RO95BTRL04801205R417
08XX, Banca Transilvania,
Agentia Domenii.



Un concept

Iteratia

Initial folosit in matematica pentru a desemna procesul de reluare multipla a unei ecuatii cu reintroducerea rezultatului in calcul, iteratia a devenit un concept in teoria catastrofei si apoi in teoria fractala, mai ales dupa ce computerul a fost implicat in matematicile aplicate.

In anii '80, Formula lui **Benoite Mandelbrot**:

$V = V^2 + C$ (in care C este constanta),

a fost iterata in computer si a putut genera figuri fractale cu evolutie infinita, revolutionand conceptia despre structura vietii si desfasurarea proceselor naturale in adancime.

Psihologia moderna incepe sa beneficieze de aceste descoperiri prin aplicarea iteratiei fractale in intelegerea procesului

de invatare, a structurarii personalitatii si a interactiunilor sociale.

Spre exemplu, invatarea la copil este un proces iterativ, pe parcursul caruia cunostintele noi, deduse din experiente personale, sunt reintroduse prin joc in procesul gandirii si astfel genereaza noi dispozitii de invatare.

In teoria catastrofelor, iteratia explica aparitia evenimentelor majore, in urma acumularii efectelor unor micro-evenimente repetate care se inglobeaza in structuri. Psihologia clinica va putea tine cont de acumularile iterative in explicarea evenimentelor psihice revelatorii, in generarea atacurilor de panica, in manifestarile agresive etc.

Grup terapeutic pentru parinti

Grup terapeutic pentru parintii care au suferit pierderi privind copilul lor - cu psihologul **Mirela Oancea**. Acest grup terapeutic este un sprijin pentru persoanele care au suferit pierderea fizica a unui copil sau pierderea imaginii ideale a acestuia (copii cu diverse dificultati, cu dizabilitati, boli incurabile etc). Intr-un cadru sigur, la **IRU**, psihologul Mirela Oancea insoteste grupul in exprimarea emotiilor si sentimentelor cu privire la pierderea suferita.

Detalii:

Formarea doamnei Oancea ca psihoterapeut de familie s-a facut in decursul patru ani cu formatori din tara si strainatate, obtinand competentele necesare unui bun practician. Lucrand cu familii cu diverse problematice, Mirela foloseste o varietate larga de tehnici care o recomanda ca un terapeut dinamic si flexibil.

Din grup pot face parte 8-10 parinti sau orice persoane care se simt afectate de o astfel de pierdere. Durata unei sesiuni este de aproximativ 2 ore. Scopul ei este sa insoteasca pe participanti pe drumul regasirii echilibrului emotional si social. Fiind vorba de un grup terapeutic, sesiunile sunt platite, avand un pret foarte accesibil. Participantii pot opta in continuare pentru sedinte individuale in cadrul clinicii Pragul Alb.

Pentru informatii suplimentare sau inscriere ne puteti contacta la numerele de telefon:

021 224 22 14 / 0726 678 940 sau puteti trimite un e-mail la adresa: office@iru.ro

CLINICA
PRAGUL ALB

Echipa condusa de Dr. Cristian Andrei evalueaza situatia in care va aflati si va ajuta sa treceti dincolo de problemele emotionale, de relationare si de dezvoltare pe care le intalnit.

Programari la telefon: 0726.678.940
e-mail: office@iru.ro
luni-vineri, 11.00-19.00

Solutii psihologice online

Esti departe de psihologul tau. Iti trebuie o solutie chiar acum. In cateva ore poti avea aceasta solutie psihologica de la Dr. Cristian Andrei personal sau de la acel specialist al Clinicii Pragul Alb pentru care ai optat!

Iata ce ai de facut: Intri pe www.iru.ro, completezi formularul de intrebare, platesti direct in contul afisat si, in deplina confidentialitate, primesti raspunsul la framantarea ta in cel mult 48 de ore. Specialistul poate avea nevoie de mai multe lamuriri de la tine, astfel incat este indicat sa-ti faci un abonament pentru cel putin trei raspunsuri. Clinica Pragul Alb garanteaza un raspuns calificat, de la insusi profesionistul solicitat. Competentele specialistilor Clinicii Pragul Alb pot fi cunoscute de pe www.iru.ro, unde sunt postate cv-urile profesionale, atestatele si articolele fiecaruia.

Institutul de Relatii Umane,
Bucuresti, str P. Cretu 49, sect 1.
www.iru.ro



Cont:RO95BTRL04801205R417
08XX, Banca Transilvania,
Agentia Domenii.

Editor: Gina Morosanu