

Prednosti procesa integracije nakon seminara za AEQ kandidata osnovne razine

Od sudionika do učitelja – proces razvoja

1. **Sudionik** – osoba koja još nije završila nijedan seminar osnovne razine. Kada se prijavi i završi prvi seminar osnovne razine, postaje kandidat.
2. **Kandidat** – osoba koja je završila seminar osnovne razine, ali još nema stečenu licencu, ili AEQ učitelj koji se prijavljuje na sljedeći seminar osnovne razine.
3. **Učitelj osnovne razine** – kandidat koji je uspješno položio licencni ispit i stekao naziv AEQ učitelja osnovne razine.

Dodavanje razdoblja i procesa integracije u školski AEQ proces donosi kandidatu prednosti koje osiguravaju učinkovitije i dublje usvajanje i primjenu AEQ metode. Ovaj proces nije samo formalnost, već ključan korak u oblikovanju kompetentnog AEQ učitelja koji će biti sposoban učinkovito pomagati drugima. Ključne prednosti uključuju:

1. Postupno i dubinsko usvajanje AEQ znanja

- **Kandidat postupno usvaja i implementira AEQ principe**, što omogućuje sveobuhvatnije razumijevanje metode.
- **Redovito predavanje zadataka i sudjelovanje na sastancima** osigurava aktivnu refleksiju vlastitog napretka i dublje razumijevanje utjecaja AEQ metodologije na tijelo i svijest.
- **Postupan prijelaz od teorijskog znanja prema praktičnoj primjeni** smanjuje rizik površnog ili pogrešnog tumačenja AEQ koncepta.

2. Jačanje osobne emocionalne i motoričke inteligencije

- **Kandidat razvija svijest o vlastitom tijelu i emocijama** te poboljšava sposobnost prepoznavanja i upravljanja unutarnjim obrascima djelovanja.
- **Smanjenje senzorno-motoričke amnezije (SMA)** omogućuje bolju regulaciju stresa i veću unutarnju stabilnost, što doprinosi emocionalnoj zrelosti i stabilnosti.
- **Povećana motorička inteligencija** omogućuje kandidatu da bolje razumije tjelesne reakcije i s vremenom uskladi svoje tijelo sa svijesću.

3. Učenje postavljanja granica kao ključni dio integracije

Granice su temelj zdravog odnosa – kako prema sebi, tako i prema drugima. Proces postavljanja granica u AEQ metodi usko je povezan s povećanjem emocionalne zrelosti i senzorno-motoričke povezanosti tijela.

- **Jasne i zdrave granice omogućuju osobi lakše vođenje procesa alostaze i regulaciju vlastitog unutarnjeg stanja.** To uključuje odgovarajuće izražavanje svojih potreba i emocija, bez pretjeranog podčinjavanja ili agresivne reaktivnosti.
- **Integracija svjesnog utjecaja na tijelo** znači postupno uklanjanje nesvjesnih refleksnih odgovora koji onemogućuju jasnu komunikaciju granica. Senzorno-motorička amnezija često vodi u nesvjesno podčinjavanje ili pretjeranu obranu.

- **Razvoj senzorne jasnoće** omogućuje osobi da prepozna kada su njezine granice prekoračene i kako na to ispravno reagirati.

3.1. Proces učenja postavljanja granica u AEQ metodi

Učenje postavljanja granica u AEQ metodi odvija se kroz nekoliko faza, pri čemu se postupno integrira razumijevanje tjelesnih i emocionalnih reakcija.

- **Prva faza:** Povećanje osjetljivosti na vlastite potrebe i razvoj svjesnog utjecaja na tijelo. To uključuje poboljšanje osjetne percepcije napetosti u tijelu koje ukazuju na emocionalnu nejasnoću ili nesvjesno podčinjavanje.
- **Druga faza:** Prepoznavanje starih obrazaca nepravilnog postavljanja granica koji potječu iz djetinjstva i socijalizacije. Osoba uči prepoznati postavlja li previše krute ili previše meke granice te kako to utječe na njezine odnose.
- **Treća faza:** Svjestan odabir i učenje novih obrazaca reagiranja. Ispravnim izvođenjem AEQ vježbi osoba razvija sposobnost kontrole nad reakcijama na vanjske utjecaje i poboljšava sposobnost jasne i smirene komunikacije svojih granica.

3.2. Ispravljanje obrazaca nedostatka postavljanja granica

Mnogi problemi u postavljanju granica proizlaze iz nesvjesnih refleksa i traumatskih obrazaca iz prošlosti. Osoba koja u djetinjstvu nije smjela jasno izražavati svoje potrebe često razvija obrambene mehanizme koji joj u odrasloj dobi onemogućuju zdravo i učinkovito postavljanje granica.

- **Zamjena krute pasivnosti fleksibilnom prilagodljivošću** – kroz AEQ vježbe osoba postupno osvještava svoj držanje, mišićni tonus i disanje, što joj omogućuje veću prilagodljivost u interakcijama.
- **Smanjenje straha od posljedica izražavanja granica** – mnogi se ljudi boje postaviti granice jer imaju podsvjesno ukorijenjeno uvjerenje da će to dovesti do odbacivanja ili sukoba.
- **Učenje postupnog intenziviranja odgovora** – umjesto krajnje popustljivosti ili naglog izbijanja agresije, osoba uči kako postupno pojačavati komunikaciju i zaštitu vlastitog prostora.

3.3. Utjecaj na profesionalni odnos i osobni razvoj

Za AEQ učitelja postavljanje jasnih granica ključno je za održavanje profesionalnog odnosa i učinkovito vođenje klijenata. Integracija ovog procesa u rad donosi:

- **Bolju sposobnost prepoznavanja i upravljanja vlastitim emocionalnim reakcijama.**
- **Smanjenu sklonost sagorijevanju i emocionalnoj iscrpljenosti.**
- **Povećano poštovanje vlastitih i klijentovih ograničenja, što poboljšava kvalitetu i učinkovitost vođenja procesa te doprinosi uravnoteženijem i profesionalnijem odnosu.**

Integracija učenja postavljanja granica je proces koji zahtijeva postupno osvještavanje i razumijevanje tjelesnih i emocionalnih reakcija.

4. Priprema za rad s klijentima kroz osobno iskustvo

- Kandidat stječe uvid u razvoj AEQ metode kroz vrijeme te razumije kako pojedine vježbe utječu na tijelo, što mu omogućuje dublje razumijevanje procesa i potreba svojih budućih klijenata.
- Vlastito iskustvo omogućuje kandidatu da autentičnije i učinkovitije vodi klijente kroz proces AEQ učenja, jer će iz prve ruke razumjeti važnost isprobavanja vježbi na vlastitom tijelu. Time cjelovitije objašnjava AEQ filozofiju iz osobnog iskustva.
- S stečenim iskustvom kandidat će lakše prepoznati izazove s kojima se klijenti suočavaju te osigurati kvalitetniju i prilagođeniju podršku u procesu učenja.

5. Smanjenje rizika od nepravilne primjene AEQ metode

- Ograničenja tijekom integracije sprječavaju kandidata da započne poučavanje bez odgovarajuće pripreme, čime se smanjuje rizik od pogrešne primjene AEQ metode.
- Provjera razumijevanja putem zadataka i redovito praćenje od strane mentora osiguravaju da kandidat usvaja AEQ metodu u njezinom najčišćem i najpreciznijem obliku.
- Proces jamči da se metoda primjenjuje u skladu s temeljnim principima, omogućujući dugoročne pozitivne promjene kod učenika.

6. Razvoj odgovornosti i discipline

- Kandidat razvija disciplinu i odgovornost prema vlastitom učenju, budući da se zadaci, prisutnost na sastancima i napredak redovito provjeravaju.
- Uči da su trajne promjene moguće samo postupnim, dosljednim i odgovornim radom, što će kasnije prenijeti i na svoje klijente dok i oni prolaze kroz sličan proces.
- Ovaj element integracije osigurava da kandidat postane samostalniji, što je ključno za kvalitetno provođenje AEQ metode u svakodnevnoj praksi.

7. Strukturna priprema za licencni ispit i profesionalni rad

- Kandidat tijekom integracijskog razdoblja kontinuirano provjerava svoje razumijevanje AEQ metode, čime se osigurava temeljita i promišljena priprema za licencni ispit.
- Prijelaz iz faze sudionika u fazu učitelja omogućuje dublju svijest o odgovornosti i važnosti ispravne primjene AEQ metode, što se odražava na kvalitetu njegovog rada.
- Strukturirani sustav zadataka, sastanaka i dokaza osigurava da kandidat u licencni ispit ulazi pripremljen, s dovoljno znanja i sposobnošću učinkovitog prijenosa AEQ znanja na druge.

Razdoblje integracije u školski AEQ proces omogućuje kandidatu osnovne razine siguran i učinkovit prijelaz iz faze sudionika u fazu učitelja. Proces omogućuje duboku osobnu integraciju AEQ znanja, poboljšanu emocionalnu regulaciju, veću sposobnost postavljanja granica i dublje razumijevanje funkcioniranja tijela, emocija i moždanih procesa. Istodobno smanjuje rizik od nepravilne primjene metode i omogućuje kandidatu da kroz vlastito iskustvo internalizira AEQ principe te ih kasnije kvalitetno prenosi na druge.

Uvođenje ovog razdoblja u školski AEQ proces ključno je za dugoročnu kvalitetu i uspješnost AEQ metode te osigurava da novi AEQ učitelji započinju svoju praksu s potrebnom zrelošću, stabilnošću i kompetentnošću.

Pravilnik razdoblja integracije osnovne razine

1. Razdoblje integracije

Nakon završetka seminara, sudionik ulazi u razdoblje integracije koje uključuje sljedeće obveze i ograničenja:

• Obaveze kandidata:

- Redovita predaja zadataka objavljenih na AEQ forumu.
- Sudjelovanje na grupnim online sastancima.
- Ispunjavanje dodatnih zadataka koje određuje asistent ili voditelj edukacije.
- Redovita praksa AEQ vježbi: Osim sudjelovanja u AEQ grupi ili subotnjim sastancima, preporučuje se najmanje tri puta tjedno samostalno izvoditi AEQ vježbe te voditi dnevnik vlastitih opažanja i promjena.
- Ako se pojave ozbiljni problemi ili nemogućnost normalnog funkcioniranja tijekom dana, potrebno je smanjiti ili privremeno prekinuti izvođenje AEQ vježbi kako bi se stanje normaliziralo. Također, važno je o tome obavijestiti voditelja grupe i mentora kako bi mogli prilagoditi daljnji proces učenja i podrške.

• Ograničenja tijekom integracije:

- Kandidat ne smije objavljivati niti oglašavati da je AEQ učitelj osnovne razine smjera za koji nema licencu.
- Kandidat ne smije podučavati sadržaje seminara za koje još nije stekao licencu u zamjenu za novčanu naknadu.
- Prilikom objave sadržaja vezanih uz seminar, kandidat se može potpisati isključivo kao "kandidat AEQ + smjer i razina".

• Trajanje i uvjeti integracije:

- Razdoblje integracije ne smije biti kraće od 3 mjeseca niti dulje od 18 mjeseci nakon završetka seminara.
- Kandidat mora obavijestiti voditelja seminara ili njegovog zamjenika kada je spreman za licencni ispit te dostaviti dokaze o ispunjenju svih uvjeta. Ako kandidat ispunjava sve uvjete, dobiva datum i vrijeme licencnog ispita. Ispit se organizira i provodi prema važećim pravilima licenciranja.

2. Naziv i ograničenja kandidata

- Nakon završetka seminara, sudionik stječe naziv **kandidat AEQ**.
- Kandidat-učitelj može podučavati uz novčanu naknadu samo sadržaj i vježbe za koje je prethodno stekao licencu. To mora biti jasno navedeno:
 - U ugovoru koji kandidat potpisuje s klijentom prije početka suradnje.
 - U aneksu ugovora ako je suradnja s klijentom već postojala prije sudjelovanja na seminaru za koji kandidat još nije stekao licencu.
 - U svim javnim objavama.

3. Pisanje i objave

- Tijekom integracije nije preporučljivo javno pisati o sadržaju koji kandidat integrira, osim u slučajevima kada je riječ o domaćim zadacima ili njihovim dijelovima.
- U takvim objavama mora biti jasno navedeno da je autor teksta **kandidat AEQ** te da je izvor teksta **AEQ priručnik određenog seminara**.

4. Domaći zadaci i obveza sudjelovanja na online sastancima

1. Predaja domaćih zadataka:

- Kandidat mora na vrijeme predavati domaće zadatke na forum grupe.
- Ako kandidat iz opravdanih razloga ne može poštovati rokove za predaju zadataka, mora se na vrijeme dogovoriti za iznimku s mentorom.

2. Sudjelovanje na sastancima:

- Kandidat se mora **sudjelovati u najmanje 50 % svih online sastanaka** svoje grupe. Tijekom integracije, grupa se sastaje **dvaput tjedno**, osim tijekom školskih praznika. Drugi sastanak može trajati samo pola sata, što je dovoljno da jedan od članova grupe vodi vježbu.
- Kandidat mora **sudjelovati u najmanje 50 % subotnjih sastanaka** tijekom integracije. Subotnji sastanci se održavaju najmanje **četiri puta mjesečno**, osim tijekom školskih praznika kada ih nema.

3. Redovita praksa AEQ vježbi:

- Kandidat ili učitelj osnovne razine, osim sudjelovanja u AEQ grupi ili subotnjim sastancima, mora **barem tri puta tjedno izvoditi AEQ vježbe i voditi dnevnik vlastitih opažanja i promjena**, neovisno o školskim praznicima.
- Ako se pojave ozbiljni problemi ili nemogućnost normalnog funkcioniranja tijekom dana, potrebno je smanjiti ili privremeno prekinuti izvođenje AEQ vježbi kako bi se stanje normaliziralo. Također, važno je o tome obavijestiti voditelja grupe i mentora kako bi mogli prilagoditi daljnji proces učenja i podrške.

Ako kandidat ne ispuní gore navedene uvjete, neće moći pristupiti licencnom ispitu.

5. Evidencija i ispunjenje uvjeta

- Kandidat mora voditi vlastitu evidenciju o svim svojim obvezama. Prisustvo na grupnim sastancima prati i bilježi voditelj grupe.
- Prilikom podnošenja zahtjeva za licencni ispit, kandidat mora:
 - Dostaviti vlastitu evidenciju sudjelovanja u grupi, koju potvrđuje voditelj grupe.
 - Dostaviti vlastitu evidenciju domaćih zadataka s datumima predaje i povratnim informacijama mentora.

Aleš Ernst, autor AEQ metode
Brežice, 19. 2. 2025.

AEQ METODA®