

Tijek seminara osnovne razine – struktura i pravila

Svrha seminara

Seminari osnovne razine osmišljeni su tako da **polaznicima omogućuju cjelovito razumijevanje i iskustvo odabranog područja**. Njihov glavni cilj je:

- **Duboko razumijevanje teorije**, koja je temelj za učinkovitu praksu.
- **Razvoj vještina i znanja**, koja omogućuju **bolju primjenu naučenog u svakodnevnom životu ili radu**.
- **Povezivanje teorije s praksom**, što omogućuje **cjelovito razumijevanje i dugoročnu integraciju stečenog znanja**.
- **Jačanje sposobnosti analize, sinteze i samorefleksije**, koje su ključne za razvoj kompetencija.
- **Povećanje osobne i profesionalne učinkovitosti kroz strukturirano učenje i praktična iskustva**.
- **Stvaranje okruženja** u kojem će biti **moguće izražavanje u somu utisnute entropije** te **promatranje kako okolina s višom emocionalnom zrelošću ne bježi i ne bori se protiv utjecaja prošlosti i entropije iz some pojedinog polaznika**.

Zašto su ovakvi seminari važni?

Svaki seminar osnovne razine usmjeren je na **temeljne osnove određenog područja**. Budući da često ljudi nemaju dovoljno duboko razumijevanje sadržaja, seminari pružaju priliku za:

- **Sustavno učenje**, koje poboljšava dugoročno razumijevanje.
- **Praktično iskustvo**, koje učvršćuje teoriju.
- **Stjecanje novih perspektiva i uvida**, koji poboljšavaju rad i osobni život.
- **Razvoj kritičkog razmišljanja i sposobnosti povezivanja stečenog znanja s realnim situacijama**.
- **Praktično iskustvo utjecaja okruženja na somu polaznika i utjecaja polaznika na okruženje**, što je u okruženju AEQ centra jasnije vidljivo i osjetno te omogućuje iskustvo **pospremanja entropije i korištenja energije entropije za sintropično djelovanje cjelovite AEQ grupe**. Takvo iskustvo nije moguće ostvariti u drugačijim uvjetima.

Prednosti strukture seminara

1. Postupno i cjelovito učenje – povezanost teorije i prakse

Struktura seminara omogućuje **postupno usvajanje znanja**, koje se gradi **od osnovnih do složenijih koncepata**.

- **Teorijske osnove** objašnjene su na **razumljiv način**, tako da polaznici **prvo usvoje ključne informacije**.
- **Praktično učenje AEQ vježbi i diskusija nakon njih** omogućuje polaznicima **povezivanje teorije s vlastitim iskustvom**.
- **Kombinacija teorije i prakse** osigurava **bolje dugoročne rezultate i lakšu primjenu naučenog u stvarnim situacijama**.

2. Aktivno sudjelovanje polaznika

Seminari osnovne razine su **interaktivni**, što znači da polaznici nisu **pasivni slušatelji**, već **aktivno sudjeluju u procesu učenja**.

- **Diskusije omogućuju razjašnjenje nejasnoća i dublje razumijevanje.**
- **Grupni rad potiče razmjenu ideja i međusobno učenje.**
- **Mogućnost postavljanja pitanja omogućuje prilagodbu seminara stvarnim potrebama polaznika.**

3. Razvoj analitičkih, praktičnih i sintetičkih vještina

Seminari nisu namijenjeni samo **pamćenju informacija**, već razvijaju **sposobnosti koje polaznici mogu odmah primijeniti u praksi**.

- **Analiza stvarnih primjera omogućuje razumijevanje ključnih izazova i njihovih rješenja.**
- **Praktične vježbe pomažu polaznicima stjecati iskustvo i razviti samopouzdanje u primjeni novih vještina.**
- **Povratne informacije omogućuju kontinuirano poboljšanje i učenje iz vlastitih pogrešaka.**

4. Povećanje emocionalne inteligencije i osobnog razvoja

Osim tehničkog znanja, seminari često utječu i na **osobni razvoj polaznika**.

- **Polaznici uče prepoznavati svoje reakcije i emocije, što doprinosi boljem upravljanju stresom i većoj učinkovitosti.**
- **Razvijaju komunikacijske i socijalne vještine, koje poboljšavaju odnose u osobnom i profesionalnom životu.**
- **Seminari potiču veće razumijevanje vlastitih obrazaca ponašanja i mogućnosti za osobni rast.**

Seminari osnovne razine pružaju **iskustvo**, koje **nadilazi isključivo tehničko učenje** – oni postaju **proces transformacije, povećanja emocionalne zrelosti i razvoja sposobnosti učinkovitog djelovanja u uređenom okruženju**.

Tijek i pravila seminara

Jutarnji dio (9:00 – 13:00):

- **Teorijski dio:** objašnjenje ključnih osnova, potkrijepljenih primjerima.
- **Diskusije i pitanja:** interaktivno učenje i razjašnjavanje nejasnoća.

Pauza za ručak (13:00 – 14:00)

Popodnevni dio (14:00 – 17:30):

- **AEQ vježbe i protokoli**, gdje polaznici doživljavaju **utjecaj svjesne tjelesne prakse na njihovu i grupnu SMA**.
- **Analiza primjera iz prakse**.
- **Povratne informacije i završna refleksija**.

Pravila seminara:

- **Aktivno sudjelovanje je poželjno** – seminar se temelji na interaktivnom učenju.
- **Poštivanje vremena i dogovorenog rasporeda** ključno je za nesmetani tijek.
- **Otvorenost za povratne informacije** omogućuje poboljšanje znanja i vještina.
- **Svaki polaznik odgovoran je za vlastito iskustvo učenja** – što više uloži, to više dobije.

Seminari osnovne razine nude **strukturiran i učinkovit put ka boljem razumijevanju, razvoju vještina i osobnom rastu**.

Oni **povezuju teoriju i praksu**, potiču **aktivno sudjelovanje** i omogućuju **cjelovito iskustvo učenja**, koje doprinosi **unapređenju profesionalnih i osobnih kompetencija polaznika**.

Postavljanje pitanja i razmatranje osobnih položaja

Proces **postavljanja pitanja i razmatranja osobnih položaja** ključni je dio seminara jer omogućuje **dublje razumijevanje AEQ metode, poboljšanje praktične primjene znanja i povećanje emocionalne zrelosti polaznika**.

Pitanja o teoriji i radu s klijentima

Polaznici mogu **postavljati pitanja o teoriji i radu s klijentima u bilo kojem trenutku jutarnjeg dijela seminara ili u posebno određenom terminu popodne**.

Voditelj seminara potiče **aktivno sudjelovanje svih polaznika**, jer je **proces razmjene znanja i iskustava u grupi ključan za bolje razumijevanje AEQ metode i njezine primjene u praksi**.

Ključni aspekti razmatranja pitanja:

- **Pitanja o teoriji AEQ metode** – kako različiti elementi metode utječu na tijelo, svijest i proces učenja.

- **Pitanja o radu s klijentima** – kako ispravno promatrati klijenta, prepoznati senzorno-motornu amneziju (SMA) i prilagoditi pristup.
- **Rasprava o primjerima iz prakse** – analiza konkretnih izazova s kojima se AEQ instruktori susreću u svom radu.
- **Traženje alternativnih pristupa** – isprobavanje različitih metoda rada s klijentima i učenje kroz povratne informacije.

Poteškoće i dileme u radu s klijentima **analiziraju se kroz praktične primjere**, pri čemu **voditelj seminara usmjerava diskusiju s ciljem poboljšanja pristupa i razumijevanja AEQ procesa.**

Razmatranje osobnih položaja

Seminar pruža **sigurno i uređeno okruženje**, u kojem polaznici mogu **predstaviti osobne izazove**. Takvo okruženje omogućuje **dublje istraživanje unutarnjih prepreka, SMA obrazaca i emocionalnih blokada**, uz **podršku grupe u prepoznavanju i izražavanju entropije**.

Postupak razmatranja osobnog položaja:

1. **Predstavljanje osobnog položaja:**
 - Polaznik iznosi **osobni problem**, koji želi istražiti iz AEQ perspektive.
 - Naglasak je na **subjektivnom doživljaju tjelesnih i emocionalnih obrazaca**.
2. **Grupna analiza:**
 - Ostali polaznici iznose svoja opažanja i moguće **uzročne povezanosti** između uočenih tjelesnih i emocionalnih stanja.
 - Grupna rasprava pomaže pojedincu **proširiti razumijevanje vlastitog položaja i dobiti novu perspektivu**.
3. **Mišljenje voditelja seminara i asistenta:**
 - Mentor daje **dublji uvid u uočene obrasce** i povezuje ih s teorijom AEQ metode.
 - Na temelju opažanja i reakcija polaznika daje **konkretno prijedlog za daljnju obradu i osobni napredak**.

Važnost razmatranja osobnih položaja

Proces **razmatranja osobnih položaja** jedan je od **najvažnijih segmenata seminara**, jer omogućuje **razvoj ključnih vještina potrebnih za učinkovito korištenje AEQ metode**.

Prednosti razmatranja osobnih položaja:

1. **Razvoj sposobnosti slušanja i promatranja:**
 - Polaznici **uče prepoznavati suptilne promjene u držanju tijela, disanju i izražavanju pojedinca**.
 - Kroz ovaj proces razvijaju **bolju percepciju vlastite some i some drugih**.
2. **Poboljšanje analize pokreta i povezivanja tjelesnih obrazaca s emocionalnim stanjem:**
 - Polaznici **otkrivaju kako SMA utječe na pokret, disanje i tjelesnu strukturu**.

- Uče prepoznavati **podsvjesno vođenu entropiju** i njezin **utjecaj na svakodnevno funkcioniranje**.
- 3. **Jačanje povezanosti AEQ grupe i poticanje otvorene komunikacije:**
 - Grupni proces omogućuje **sigurno izražavanje i potiče međusobnu podršku**.
 - Svaki polaznik uči **prihvaćati povratne informacije bez obrambenih mehanizama**.
- 4. **Povećanje emocionalne zrelosti i sposobnosti za rad s klijentima:**
 - Grupa kroz proces postiže **viši stupanj emocionalne uredenosti**.
 - Polaznici uče pristup koji se temelji na **strpljenju, svjesnom promatranju i postupnom otpuštanju napetosti**.

Razmatranje pitanja i osobnih položaja u **strukturiranom seminaru** omogućuje **dublji uvid u djelovanje AEQ metode**, uz **vrijedna iskustva u analizi tjelesnih obrazaca, komunikaciji i osobnom razvoju**.

Kroz ovaj proces **polaznici stječu samopouzdanje i vještine**, ključne za njihovu daljnju primjenu AEQ metode u profesionalnom i osobnom životu.

Utjecaj seminara na AEQ učitelja

Matej, učitelj **AEQ metode 1. stupnja**, sudjeluje na seminaru **AEQ disanja osnovne razine** s uvjerenjem da već **dobro razumije AEQ vježbe i teoriju senzorno-motorne amnezije (SMA)**. Unatoč svom znanju i iskustvu, u svakodnevnom životu se suočava s **osjećajem umora, nesigurnosti u komunikaciji s klijentima i naglim emocionalnim reakcijama koje ne može objasniti**. Njegova želja je **poboljšati svoju učinkovitost kao učitelj i produbiti razumijevanje AEQ metode**.

Prvi dani seminara – suočavanje s vlastitim ograničenjima

Kada uđe u **visoko uređeno okruženje seminara**, gdje su **jasna pravila, struktura i fokus na povećanje emocionalne zrelosti**, Matej **počinje primjećivati nelagodu pri određenim temama i objašnjenjima**. Tijekom rasprava često **osjeti otpor ili potrebu da se povuče**, što ga navodi na pitanje:
Zašto me određeni sadržaji uznemiruju?

Kada dođe vrijeme za **osobne refleksije**, shvati da mu **je teško jasno izraziti vlastite osjećaje i misli**. Umjesto da se **dublje poveže sa svojim unutarnjim svijetom**, koristi **racionalizaciju i brzo traži odgovore kako bi izbjegao dublje istraživanje samoga sebe**.

Otkrivanje iskrivljenih obrazaca

Tijekom izvođenja jedne od **AEQ vježbi**, mentor primjećuje da **Matej zadržava dah i stišće čeljust**, iako bi **pokret trebao biti opušten i tečan**. Kada mu na to ukaže, **Matej u početku ne osjeća da to radi**, ali kroz dodatna pitanja i opažanja svojih kolega postupno postaje **svjestan da njegovo tijelo nosi obrazac kronične kontrole i unutarnjeg pritiska kojeg dosad nije bio svjestan**.

Sljedećih dana počinju se **pojavljivati snažne emocije – razdražljivost, osjećaj nemoći i unutarnji nemir**. Tijekom jedne grupne rasprave **emocionalno reagira na komentar kolege**, iako situacija objektivno **ne bi trebala izazvati tako intenzivnu reakciju**.

Mentor mu pomaže **prepoznati duboko ukorijenjeni obrazac** koji je **podsvjesno koristio godinama** – potrebu za kontrolom i izbjegavanje suočavanja s vlastitim stvarnim osjećajima.

Izražavanje i regulacija entropije

Kroz **daljnje vođenje mentora i podršku kolega**, Matej uči **prepoznati, izraziti i osloboditi emocionalnu napetost** koju je godinama **nesvjesno zadržavao**.

U procesu izražavanja emocija **nauči kako izraziti svoju napetost na uređen način**, bez pretjerane dramatičnosti ili dodatnog kompliciranja situacije.

Kako napustiti podsvjesnu entropiju

Do kraja seminara Matej shvaća da mu je seminar omogućio **proces koji sam ne bi mogao provesti u svakodnevnom životu**.

Tek u **visoko strukturiranom okruženju**, gdje su **jasna pravila i prisutna podrška**, mogao je **prepoznati koliko ga je podsvjesna entropija zapravo vodila**.

Naučio je **kako je izraziti, obraditi i otpustiti**, što će mu omogućiti **učinkovitiji rad s njegovim učenicima i klijentima u budućnosti**.

Seminar za njega nije bio samo **proces učenja AEQ metode**, već **proces unutarnje transformacije**, koji mu omogućuje **veću emocionalnu stabilnost i bolju sposobnost promatranja sebe i drugih**.

Integracija naučenog u svakodnevni život

Nakon završetka seminara, Matej **se vraća u svoje radno okruženje**, gdje **svjesno primjenjuje nova saznanja**.

Primjećuje promjene u izvođenju i vođenju AEQ vježbi na grupnim sastancima, postaje **više svjestan svoje tjelesne posture, ritma disanja i tona glasa**.

Kod rada s klijentima **više ne reagira automatski iz svojih prethodnih obrazaca kontrole i racionalizacije**, već **uzima više vremena za slušanje i promatranje njihovih reakcija**. Klijenti mu počinju davati povratne informacije da se na njegovim satovima **osjećaju više saslušano i povezuju se dublje sa svojim tijelom**.

Prepoznavanje i suočavanje sa svakodnevnim izazovima

Kada se Matej nađe u **stresnoj situaciji**, koja bi mu ranije izazvala unutarnju napetost, **brzo prepoznaje znakove početnog grča** – plitko disanje, napetost u vratu i ramenima te potrebu da se **povuče ili brzo racionalizira situaciju bez dubljeg osjećaja**.

Postupno shvaća da se njegova transformacija **odražava i u njegovim odnosima s bližnjima**. **Kod kuće primjećuje da je manje napet i prisutniji u komunikaciji sa svojom obitelji**.

Napredak u ulozi AEQ učitelja

Zahvaljujući seminaru, koji mu je donio **nova osobna saznanja i tjelesno iskustvo utjecaja okoline više emocionalne zrelosti**, Matej lakše razumije kroz što prolaze njegovi klijenti dok uče AEQ metodu.

Postaje učinkovitiji u prepoznavanju njihovih skrivenih SMA obrazaca, koje sami ne mogu osvijestiti.

Matej shvaća da **više nije isti učitelj kao prije seminara**. Dok je ranije **vodio vježbe primarno kroz tehničko znanje i mehaničku izvedbu pokreta**, sada polaznicima pomaže **prepoznati više povezanosti između njihove tjelesne posture, disanja i podsvjesnih obrazaca**.

Zaključak – dugoročni učinak seminara

Matejevo iskustvo potvrđuje da seminar **osnovne razine AEQ metode nije samo tehnička edukacija, već proces unutarnje transformacije**.

U uređenom okruženju seminara, gdje su **jasna pravila i visoka razina emocionalne zrelosti**, mogao je **prepoznati, izraziti i obraditi vlastitu entropiju**.

Sada je sposoban **jasnije, odlučnije i suosjećajnije voditi druge**, što je **ključni korak u njegovom napretku unutar AEQ metode**.

Seminar mu je omogućio **nadilaženje vlastitih ograničenja i obrazaca**, koje ranije **nije mogao prepoznati**, što mu **ne samo da pomaže u radu s učenicima, već i u svakodnevnom životu**, gdje se **lakše nosi sa stresom, bolje razumije odnose i održava unutarnji mir u izazovnim situacijama**.

Aleš Ernst, autor AEQ pristupa

Brežice, 10. 3. 2025.