

ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Риммы Казимовой



- психология для жизни
- обучение для профессионалов
- консультации психолога



ПРОГРАММА онлайн тренинга «ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И ПРИНЯТИЕ СЕБЯ»

Каждый человек на свете хотя бы однажды чувствовал себя уязвимым, беспомощным, как будто бы потерял опору под ногами...

Это случается в отношениях с другими людьми – когда они манипулируют и оказывают давление.

И бывает трудно сказать НЕТ, трудно сказать СТОП. Ты делаешь то, что крадет драгоценные минуты твоей жизни – то, что тебе не нужно и не важно. Другие люди **ОГРАНИЧИВАЮТ ТВОЕ ВРЕМЯ**.

Это случается в отношениях с миром – когда он кажется враждебным, обстоятельства подавляют, и вместо возможностей ты видишь непрерывные рамки ограничений ...

Это случается в отношениях с собой.

Иногда эмоции настолько сильны, что трудно устоять на ногах. И ты падаешь в них как в бездну, мучительно чувствуя свою **УЯЗВИМОСТЬ**...

И прячешься от боли и страха в ледяной дворец, где чувства заморожены. И все становится унылым, беспросветным, пустым.

И тогда приходит время сказать:

**«Я ПРИНИМАЮ СЕБЯ, СВОИ МЕЧТЫ И ЖЕЛАНИЯ
Я ОТКАЗЫВАЮСЬ БЫТЬ УДОБНОЙ ДЛЯ ДРУГИХ
И НАЧИНАЮ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ
Я ВОССТАНАВЛИВАЮ СВОИ ГРАНИЦЫ!»**

СТРУКТУРА ТРЕНИНГА

«Личные границы и принятие себя»

Курс включает в себя техники диагностики личных границ и практику развития принятия себя и формирования устойчивых границ в общении

Онлайн тренинг основан на развитии осознанности и принятия.

4 видеоурока – можно изучать в комфортном режиме

35 эффективных практик для исследования своих границ и принятия

теория, чтобы понимать + практика, чтобы влиять

В результате :

- ❖ Вы почувствуете снижение эмоционального напряжения;
- ❖ Вы научитесь выходить из манипуляций, «сохранив лицо»;
- ❖ Вы сможете предотвращать давление людей в общении;
- ❖ Вы сможете лучше узнать себя и принимать себя

Что будет на тренинге?

20% ТЕОРИИ

Вы узнаете, как развивать внутреннюю устойчивость.

Вы узнаете, как рождается УЯЗВИМОСТЬ и как создавать и удерживать личные границы безопасности

Вы узнаете, как предотвращать манипуляции и как выходить «из игры», сохраняя чувство собственного достоинства

Вы узнаете, как поддерживать себя в трудных жизненных обстоятельствах

80% ПРАКТИКИ

Имагинативные мотивы – проживание образов в сознании позволяет быстро изменять свое внутреннее состояние и менять «вектор движения» в жизни

Арт-терапевтические техники – позволяют быстро и комфортно управлять настроением и эмоциональным состоянием

Метафорические карты – позволяют увидеть отражение внутреннего мира, лучше понимать себя и других

ПРОГРАММА «Личные границы и принятие себя»

АЗанятие 1. ГРАНИЦЫ И ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

- ✓ Диагностика границ – КАКИЕ ГРАНИЦЫ У ВАС СЕЙЧАС?
- ✓ Четыре вида границ. Деформации границ
- ✓ Как привычно Вы реагируете на нарушение границ в общении?
- ✓ Из какой роли Вы реагируете на нарушение границ
- ✓ Как Вы можете изменить реакцию и защитить границы в общении

ПРАКТИКА

Занятие 2. ГРАНИЦЫ В ОТНОШЕНИЯХ

- ✓ Отношения с людьми: границы или барьеры?
- ✓ Кто в центре Вашей жизни?
- ✓ Манипуляции в отношениях. Причины манипуляций.
- ✓ Проявления манипуляций. Влияние манипуляций на отношения
- ✓ Речевые приемы выхода из манипуляций.
- ✓ Эмоциональные струны манипуляций.
- ✓ Как не позволить использовать любовь против Вас
- ✓ Эмоциональный шантаж и почему люди предпочитают его не видеть

ПРАКТИКА

Занятие 3. ГРАНИЦЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

- ✓ Как Вас видят другие и как Вы воспринимаете себя?
- ✓ Ничтожество или уверенность в себе? MYSERY: тени детства
- ✓ Женщина мечты: за чьей мечтой Вы идете?
- ✓ Образ внутреннего ребенка: вернуть утраченное
- ✓ Принятие теневых качеств личности

ПРАКТИКА

Занятие 4. ПРИНЯТИЕ СЕБЯ В ОТНОШЕНИЯХ

- ✓ Чувство внутреннего достоинства
- ✓ Как позволить себе СВОИ ЖЕЛАНИЯ
- ✓ Архетип КОРОЛЕВА для устойчивых внутренних границ
- ✓ По каким правилам Вы живете? От ограничений к ресурсам установок
- ✓ Тени любви: что на самом деле Вы поддерживаете в отношениях
- ✓ Когда инстинкты нас подводят: Путь мечей и разочарований

ПРАКТИКА