

TRENINGI

nazwa	cel i odbiorca
<p>INTELIGENCJA EMOCJONALNA (EQ) w życiu osobistym i zawodowym</p>	<p>Doskonalenie umiejętności różnicowania, werbalizacji i ekspresji emocji. Nauka przekształcania emocji trudnych oraz zapobiegania w przyszłości ich występowaniu i/ bądź nadmiernemu wpływowi na codzienne życie i efektywność podejmowanych działań Harmonizowanie życia emocjonalnego.</p>
<p>„JAK PRZEŻYĆ ŻEBY NIE ZWARIOWAĆ ?!”</p> <p>– spokojna skuteczność w pełnym zawirowaniu świecie</p>	<p>Zwiększanie efektywności radzenia sobie z trudnościami i obciążeniami życia codziennego obejmujący sfery : minimalizowania destrukcyjnych konsekwencji już zaistniałych trudnych sytuacji życiowych, nauka rozładowywania napięć „na bieżąco” oraz przeciwdziałania ew. sytuacjom stresowym możliwych do przewidzenia w przyszłości.</p>
<p>„USTĘPSTWA/ NEGOCJACJE, KONFRONTACJE”</p> <p>– o porozumieniu między ludźmi</p>	<p>Trening umiejętności usprawniających komunikację międzyludzką, rozwiązywanie konfliktów i negocjowanie. Przeznaczony dla wszystkich pragnących efektywnej zmiany w zakresie dotychczas stosowanych strategii komunikacyjnych bądź poszukujących nowych form porozumienia z innymi.</p>
<p>PRACA Z LINIĄ CZASU</p>	<p>Rekonstrukcja sposobu kodowania doświadczeń własnego życia oraz badanie jego wpływu na sposób funkcjonowania. Wprowadzanie ew. zmian „na poziomie linii czasu” : oczyszczanie” linii przeszłości, lokalizacja celów życiowych na linii przyszłości. Forma samorozwojowa oraz narzędzie pracy z innymi.</p>
<p>„DROGI DO SKARBU” (młodzież) „DROGI DO SIEBIE” (dorośli) – trening samoświadomości</p>	<p>„Badanie” własnej przeszłości, poznawanie aktualnego układu potrzeb, wartości i celów, dekonstrukcja strategii projektowania własnej przyszłości oraz odniesień do wymiarów przekraczających „racjonalne”, linearne myślenie, eksperymentowanie z nowymi możliwościami „wędrowania <i>Drogą Życia</i>”.</p>
<p>„POKONAĆ SMOKA”</p> <p>–12 strategii pomysłowego i efektywnego przekształcania trudności życiowych</p>	<p>Strategie udzielania pomocy dzieciom w samodzielnym efektywnym radzeniu sobie z niektórymi problemami – poprzez ćwiczenie umiejętności przyjmowania przez nie zróżnicowanych punktów widzenia („pozycji”) wobec zaistniałego problemu (symbolizowanego tu pod postacią SMOKA).</p>
<p>„JAK SIĘ TOCZY KOŁO ŻYCIA?”</p> <p>– profilaktyka problemów egzystencjalnych</p>	<p>Udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy w odnajdywaniu „własnego miejsca w świecie” oraz towarzyszenia im w procesie odkrywania sensu życia w uniwersalnych wartościach i postawach. Wzbogacenie warsztatu pracy o formy nastawione przeciwdziałanie problemom egzystencjalnym.</p>
<p>„ŻYCIE JAKO OPOWIEŚĆ”</p> <p>– narracyjne formy pracy z materiałem autobiograficznym</p>	<p>Kształtowanie autonarracyjnych schematów interpretacji własnej biografii w konwencji metafory przyrównującej życie do księgi. Strategie re-autoryzacji własnej historii. Terapeutyczny i profilaktyczny wymiar narracyjnych form pracy z materiałem autobiograficznym. Strategie badania autonarracji.</p>