

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

коучинг-программа личной эффективности

Программа предназначена для тех, кто готов совершить путешествие во внутренний мир, познавая себя и открывая в себе новые возможности. Для тех, кто любит постигать новое и не останавливаться на достигнутом

Цель

- Раскрыть различные стороны собственного «я» и обучиться обращать «слабые» стороны в «сильные»
- Освободиться от стереотипов, которые ограничивают движения в жизни, заставляя сомневаться в себе
- Научиться умелому обращению со своими мыслями, чувствами, эмоциями
- Узнать законы взаимодействия между людьми, причины конфликтов и непонимания
- Увидеть пути реализации своего творческого потенциала

Программа

День первый

Занятие 1. Каким я вижу себя, и каким меня видят окружающие

Цель занятия: взглянуть на себя по-новому. Понять причину отличий и совпадений нашего мнения о себе с мнением окружающих. Осознать факторы, которые влияют на наше самоощущение.

- Собирательный образ «Я». Формирование отношения к себе. Самооценка
- Взгляд на себя. Наблюдения своих переживаний в процессе общения
- Освоение методик самопознания

Занятие 2. Стремление к совершенству

Цель занятия: познакомиться с ограничивающими убеждениями, влияющими на нашу жизнь и общение. Расширить диапазон восприятия себя.

- Как формируется недовольство собой. Идея о себе. Стремление к совершенству
- Работа с позитивным и негативным отношением к себе

Занятие 3. Требования

Цель занятия: рассмотреть требования, которые мы предъявляем окружающим. Увидеть моменты категоричности и непримиримости. Осознать причину требований. Обучиться адекватно реагировать на предъявления требований со стороны других людей по отношению к нам.

- Наши ожидания и представления относительно окружающих
- Выражение требований. Что стоит за нашими требованиями. Результат требований
- Обучение своевременному распознаванию собственных проекций

Занятие 4. Конфликты

Цель занятия: узнать о причинах конфликтов и непонимания между людьми. Научиться слушать и слышать другого.

- Разница во взглядах, как причина непонимания друг друга.
- Виды конфликтов, скрытая и открытая форма. Избегание конфликтов
- Обучение приемам позитивного разрешения конфликтов

День второй

Занятие 5. Зависимость от других

Цель занятия: осознать степень собственной зависимости от окружающих.

Научиться наблюдать чувства и эмоции, связанные с зависимостью. Увидеть свои методы «борьбы за независимость». Научиться оставаться собой в присутствии значимых для нас людей.

- Психологическая зависимость от мнения, оценки, одобрения и признания
- Осознание путей выхода из зависимости

Занятие 6. Мужчина и Женщина

Цель занятия: узнать, чем обусловлено разное восприятие мира мужчиной и женщиной. Рассмотреть идеи и представления мужчин и женщин относительно друг друга. Обсудить моменты непонимания и научиться находить пути взаимопонимания.

- Мир мужчины. Мир женщины. Точки соприкосновения
- Женщина глазами мужчины. Мужчина глазами женщины
- Зоны непонимания между мужчиной и женщиной. Ключи к пониманию друг друга

Занятие 7. Сексуальные отношения

Цель занятия: осознать зоны ограничения, закрепощенности и предубеждения относительно проявления собственной сексуальности и сексуальности других людей. Сформировать естественное отношение к сексу.

- Эмоционально-чувственное взаимодействие мужчины и женщины. Скованность и позволение.
- Развитие чувствительности к сексуальной энергии, своей и партнёра. Доверие, открытость, естественность, удовлетворённость

Занятие 8. Способность действовать и самореализация

Цель занятия: рассмотреть прошлый опыт, сегодняшний день и планы на будущее, связанные с самореализацией. Исследовать свою способность к действиям, направленным на реализацию своих желаний. Увидеть пути, ведущие к самореализации и раскрытию творческого потенциала.

- Желание реализовать себя. Требования и условия, которые мы предъявляем, для осуществления самореализации
- Осознание собственных ограничений, препятствующих осуществлению задуманного. Способность действовать. Пути достижения желаний и целей

Методика обучения

- сочетание тренинговой и консультационной формы обучения
- в основе обучения - коучинг (индивидуальная работа с каждым участником, включая решение актуальных для него вопросов)

- *интерактивная форма проведения занятий, позволяющая быстро осваивать новые навыки и легко применять их на практике*

Количество участников: до 5 человек

Продолжительность: 8 часов (2 дня по 4 часа или 1 день 8 часов)

В стоимость входит:

- *индивидуальное предварительное собеседование (возможно по телефону)*
- *обучение*
- *методические материалы*
- *индивидуальные карты развития*
- *питание и кофе-паузы*

Адрес: Центр Томалогии, г. Киев, ул. Героев Днепра, 35

Регистрация и дополнительная информация:

Координаторы: Евгений Москаленко

+38 (044) 501-50-51

+38 (050) 462-72-75

www.tomalogy.com