

Тренинг "Я и другие: самопознание мира в себе и вокруг"

Как увидеть себя со стороны? Как понять свою тактику общения с близкими и другими людьми? Как исследовать творчески собственное тело? Как найти ресурсы для гармонизации своего эмоционального состояния?

На нашем тренинге Вы обязательно найдете ответы на эти и другие вопросы.

Содержание тренинга:

1. Общение - это жизнь. Средства общения с детьми и взрослыми - что остается за "кадром".
2. Право, лево, верх, низ, зеркало, "мост" и другие аспекты в теле - их функции.
3. Психология Вашего тела и телесный автопортрет.
4. Менархе - менструальный цикл как способ познания себя.
5. Поведение женского тела в родах как маркер взаимодействия с людьми (мужчинами, женщинами, детьми).

6. Мать и дочь в телесной экспрессии.
7. Сила женского рода в теле.
8. Упражнение «Дельфин» или «Как я взаимодействую с разными людьми» - исследуем в себе то, что не замечаем.
9. Позиции взаимодействия в достижении единой цели.
10. Знакомство с релаксацией тела.
11. Исследуем и выбираем ресурсы тела.

Ведет: Надежда Хохулина-Кушниренко, клинический психолог, перинатальный психолог, репродуктивный психолог

Время проведения: 13.00-18.00

День проведения: суббота или воскресенье