

МЕРОПРИЯТИЕ №1

Семинар «Чего хотят мужчины? О чём молчат женщины?»

Мужчины и женщины — мы влюбляемся, ссоримся, миримся, расходимся и... не оставляем надежды, что однажды будет...

“И жили они долго и счастливо и умерли в один день”

Это в сказке. А в реальной жизни долго и счастливо почему-то не получается.

Или получается, но у кого-то другого.

Или получается, но претензий друг к другу вагон и маленькая тележка.

В результате, миллионы женщин, из года в год, задают себе один и тот же вопрос:

«Чего на самом деле хотят мужчины от женщин?»

Секс, секс и ещё раз секс? Чистота и порядок в доме? Борщ!?!?»

Мужчины в ответ выдвигают свои версии.

Количество иллюзий про отношения просто зашкаливает!

А как насчёт узнать и договориться?

Зная эти “базовые принципы” —

вы точно скажете: “Ох, ну как просто!

Как же я раньше не догадался”

Итак, что будет?

Этот семинар о потребностях в отношениях. Эти знания в итоге приводят к счастливым отношениям.

МЕРОПРИЯТИЕ №2

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ "ГРАНИЦЫ В ОТНОШЕНИЯХ"

Бывало у вас такое: вроде бы, вы понимаете, что действия, слова, просьбы другого человека вызывают у вас дискомфорт, но сказать об этом не можете. А другой человек и знать не знает, что переступил черту.

Хотя вы уже и на себя злитесь на себя и (тайно) копите злость и обиду на другого. В общем, практика про осознание своих личных границ в контакте с другими.

Если вы плохо осознаёте свои границы в отношениях, то ваши психологические границы будут слабо очерчены и плохо распознаваемы другими.

Что будем делать?

- Будем работать в парах и в практических упражнениях осознавать ваши личные границ в контакте с другими.
- Как ваше тело реагирует на других людей?
- Диагностика: вы подпускаете других к себе слишком близко или держите на расстоянии? Почему так?
- Как вы можете это регулировать?

МЕРОПРИЯТИЕ №3

Практический мастер-класс «SEX & АГРЕССИЯ & ОТНОШЕНИЯ – что общего?»

Агрессия - это энергия. Сильная, мощная, разрушительная.

А если смотреть шире – это движение, импульс, нацеленный на изменения.

Секс – это импульс жизни, энергия удовольствия.

Подавление сексуального импульса в лучшем смысле – это сублимация в творчество, в худшем – скандалы, ругань. Получается, что секс и агрессия связаны.

А ещё секс - это вторжение в границы другого человека. И если понимание своих границ и желаний у человека здоровое, то и секс будет в радость для обоих партнёров.

Агрессия, активно подавляемая с детства, ведёт к тому, что человек, напрочь отрицая её наличие у себя, становится беспомощным, неуверенным в себе, с низкой самооценкой. Всё это - со знаком минус.

А что такое агрессия со знаком плюс? Это активность. Она созидательная.

Это активность в выборе партнёра, это умение идти вперёд, добиваться своих целей, умение преодолевать препятствия.

• с

МЕРОПРИЯТИЕ №4

Практическое занятие «ПРО ДОВЕРИЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И ОПОРУ».

Случалось ли вам чувствовать страх тревогу, беспокойство, казалось бы, без видимых причин? Если да, то вам точно нужно на эту практику!

Будем делать групповые практики, ощущать, чувствовать себя в разных ситуациях. Развивать навык чувствования своего тела и опознавать свои чувства.

РЕЗУЛЬТАТ:

- Опора и уверенность в себе, своих силах
- Умение принимать и давать поддержку
- Быть в контакте с собой, со своим телом
- Стрессоустойчивость
- Обрести безопасную опору в себе для преодоления психологических травм
- Улучшение осанки, правильное дыхание