



Человек, который решил для себя стать более успешным, внутренне расти и развивать свои лучшие качества, выбирает тренинги, как один из наиболее эффективных инструментов достижения цели.

Тренинг - это один из ведущих методов практической психологии, направленный на развитие навыков самопознания, саморегуляции, общения, межличностного и межгруппового взаимодействия, профессиональных умений и т.д. Тренинг включает в себя разнообразные формы работы по самым эффективным методикам. Тренинг это тренировка, возможность написать свою жизнь на черновик, исправить ошибки, выработать новый стиль поведения. На тренинге можно научиться с радостью и интересом смотреть в будущее, честно смотреть на свои поступки и стать автором и творцом своей жизни. Тренинг – это возможность открыть в себе новые резервы, новый потенциал, узнать свои истинные желания, достичь реальных результатов в своей жизни за короткий промежуток времени.

Тренинг Автор состоит из трёх ступеней:

- Основной курс "Я"
- Продвинутый курс "Мы"
- Практический курс "Программа Автор"

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ: Тренинг «Я» (Знакомство с собой).

Продолжительность 2,5 дня

Невозможно понять ситуацию, не поняв самого себя. Иногда ситуации в нашей жизни случаются, повторяя себя, как по замкнутому кругу. И выйти из этого круга можно

только поняв себя в этой ситуации и изменив свои проявления.

Бывает так, что, казалось бы, всё хорошо и пока ничего не случилось, а когда приходит ситуация, требующая решения, только тогда человек начинает учиться и развиваться. А что будет, если к любой ситуации в жизни у тебя уже будет необходимый опыт и ресурс для ее решения?

Поэтому первая ступень наших тренингов называется **Знакомство с собой**. Узнать себя, ощутить себя до глубины. Прочувствовать себя в играх и упражнениях, которые, как зеркало, отражают реальные стереотипы проявлений в твоей жизни.

У тебя будет возможность:

- понять роль договоренностей и правил в жизни каждого человека, познакомиться с процессом формирования структуры личности человека и её возрастными особенностями,
- осознать разные грани своей • познакомиться с разными людьми, разных возрастов и социальных положений,
- личности,
- узнать о формировании доверия к многогранности своей личности и к жизни в целом
- понять свои истинные желания,
- сформировать гибкость мышления и умение занимать активную жизненную позицию
- осознавать свои чувства и научиться строить осознанные отношения с близкими
- получить эмоциональную разрядку
- отпустить болезненные ситуации прошлого и обрести оптимистический взгляд на будущее
- повысить уверенность в себе
- разобраться в жизненных ситуациях, и определить своё место в них
- раскрыть свой творческий потенциал

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ: Тренинг МЫ «Я и Общество»

Продолжительность 5 дней

Возможность научиться взаимодействовать в команде (что такое команда? семья, рабочий коллектив, друзья), прочувствовать свою жизнь во всей её полноте и красках,

узнать свою истинную суть, принять различные статусы и социальные роли своей жизни, научиться управлять своим временем.

Результаты:

- Осознание человеком своей системы ценностей и установок. Понимание того, каким образом они влияют на жизнь и формируют ситуации.
- Коммуникации. Базовые навыки создания команды, умение слушать и слышать, умение доносить свою точку зрения.
- Осознание своих истинных желаний и потребностей.
- Умение управлять своим временем.
- Разработка общекомандной стратегии достижения общей цели. Корректировки.
- Становление микроклимата в команде, установление теплых, доверительных отношений.
- Реальное видение ситуации. Факт и его интерпретация.
- Правила, договоренности (гласные, негласные). Ответственность, как обретение силы и свободы

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ: Практический курс «Программа Автор»

Продолжительность 3 сессии, каждая сессия 2,5 дня

Планирование своей жизни, постановка целей, определение шагов к ним, получение реальных результатов во всех областях жизни. Избавление от неосознанных страхов и блоков, которые держат твоё тело, мешая тебе быть счастливым. Умение принимать результаты и делать их фундаментом для построения своей жизни.

Темы тренинга Автор:

- Умение осознавать и правильно проявлять свои эмоции и чувства.
- Что такое доверие? Умеешь ли ты доверять? Умение быть честным и открытым в общении.
- Планирование. Умение ставить цели, определять сроки, шаги их достижения.
- Разработка общекомандной стратегии достижения общей цели. Корректировки.
- Моя роль в команде (лидерство, как осознанное проявление своей социальной роли)
 - Диагностика взаимоотношений между членами команды, выявление лидеров, симпатий и антипатий.
 - Выявление личностных качеств участников, обычно скрытых в повседневных контактах (мужество и мудрость, жестокость и безответственность, творческое начало и упрямство, бодрость духа и неожиданное занудство)
 - Принципы построения законов (правил) человеческого общества, что в них

случайно, а что рождено требованием самой жизни.

Ты станешь Автором своей жизни !