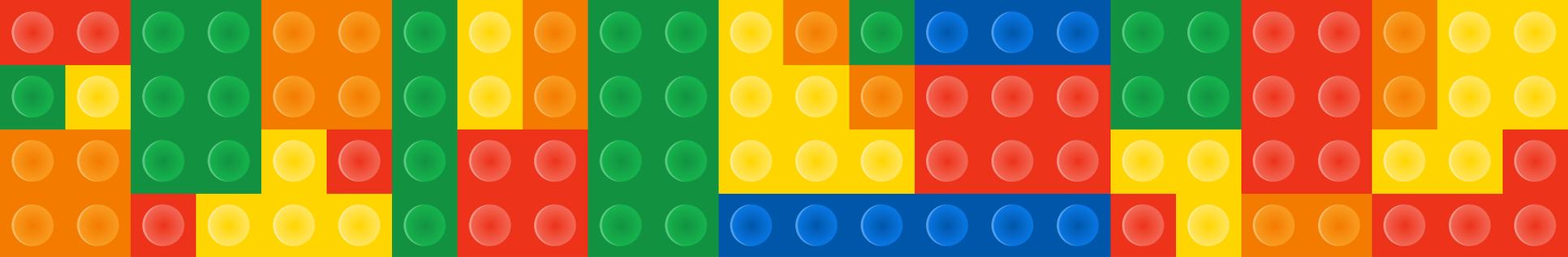


Тренинг для интернет-агентства NIKA,

где работают лучшие в мире коллеги

Личные границы

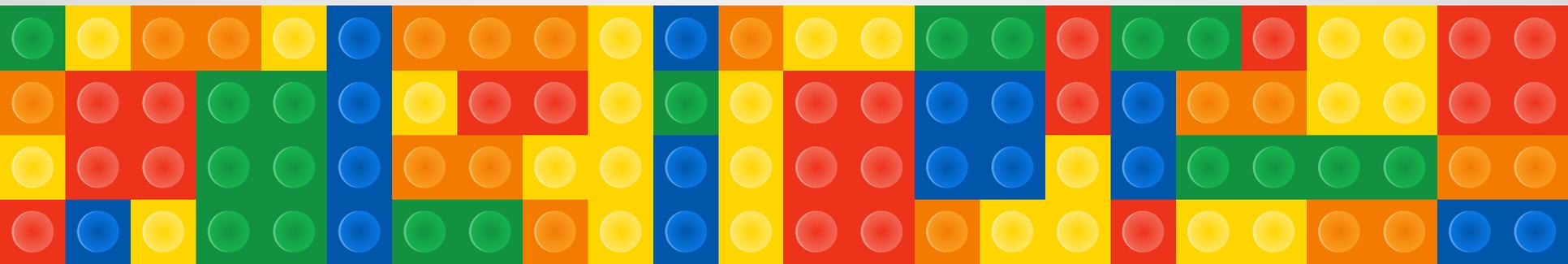
Марина Калинина



Правила (небольшие)

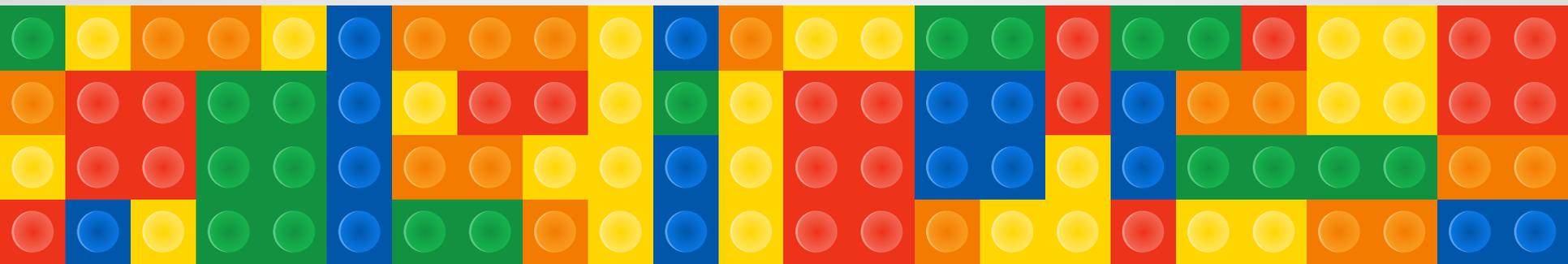
- 2 часа без перерыва**
- ручка и блокнот**
- отключаем телефон**
- один голос в эфире**
- никто не лучше никого**

**Уважение, внимание и участие — наше
все**



**Личные
границы**

Что это такое?



Личные границы

Через метафорические карты

- О чем эта карта?
- Кто на картинке?
- Какая ситуация на картинке?
- Бывали ли вы в такой ситуации?
- Как реагировали, что думали, что чувствовали?
- К чему привела ситуация?
- Какие выводы были сделаны?
- Как считаете справились до конца с ситуацией или нет?

Личные границы

Как вы думаете личные границы могли бы сформироваться, если бы человек жил на необитаемом острове?

Личные границы

Как формируются личные границы?

Личные границы



Личные границы

Мир небезопасен



Мир безопасен

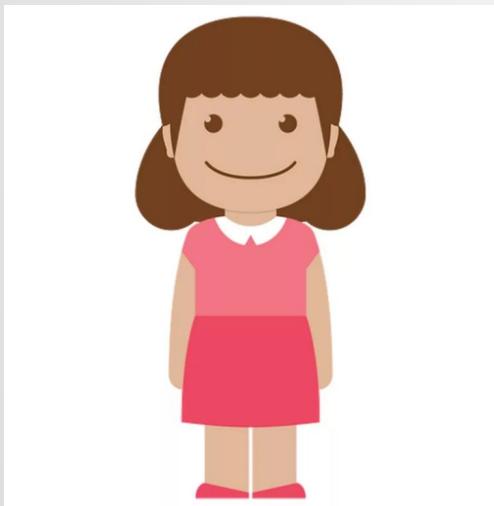


Мелани Кляйн. Теория о формировании суперэго
О хорошей и плохой груди

Личные границы

это понимание и осознание собственного "Я" как отдельного от других

"Я"



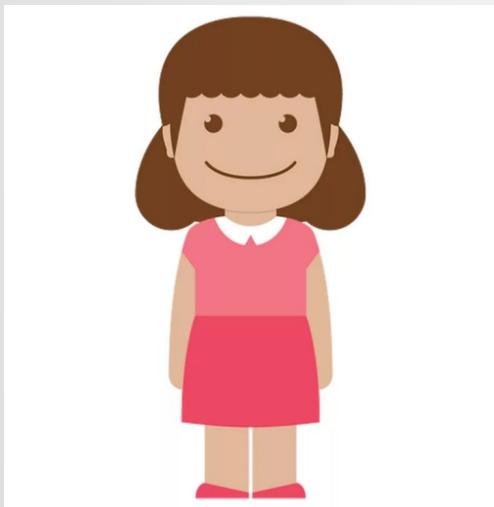
"Другие"



Личные границы

ЭТО МОИ ХОЧУ

"Мои хочу"

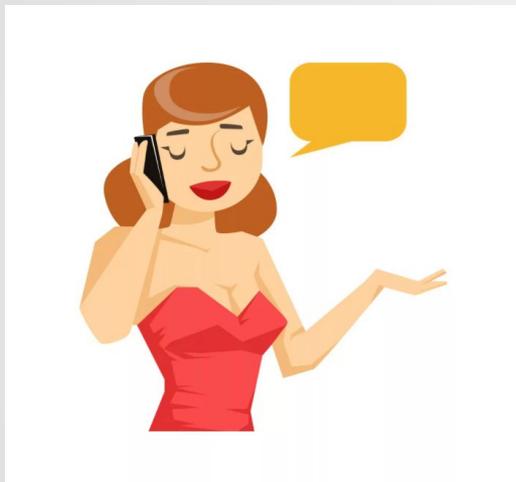


"Чужие хочу" = НАДО

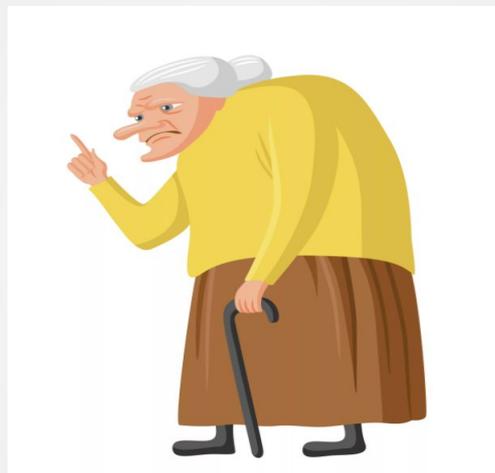


Личные границы

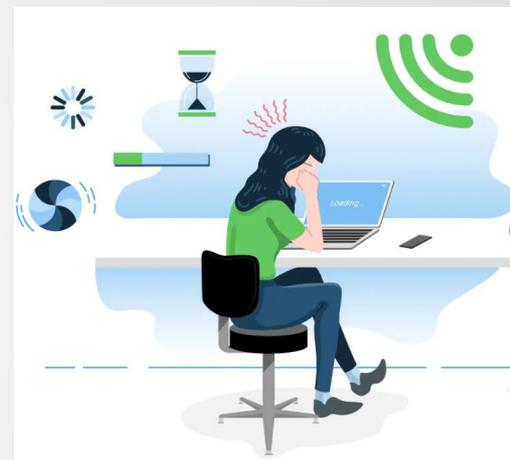
Как это для меня?



НАДО поделиться



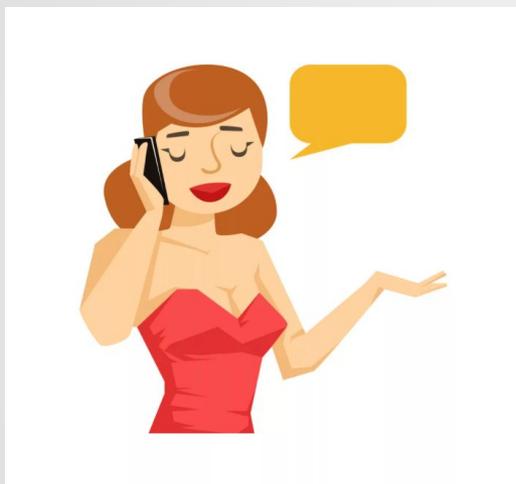
НАДО навести порядок



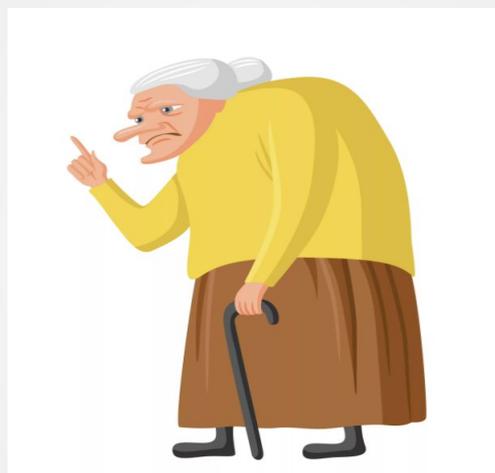
НАДО, чтобы оплатили

Личные границы

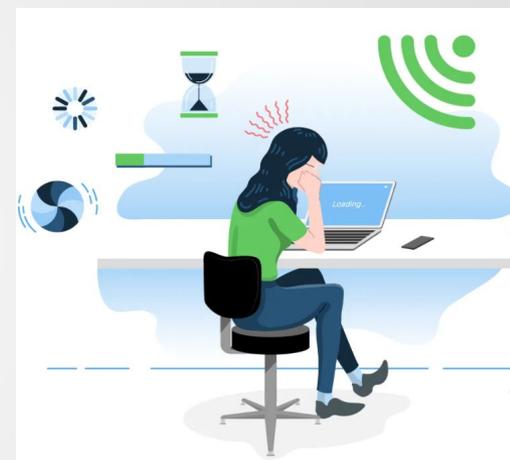
Как это для них ?



ХОЧУ поделиться



ХОЧУ навести порядок



ХОЧУ, чтобы оплатили

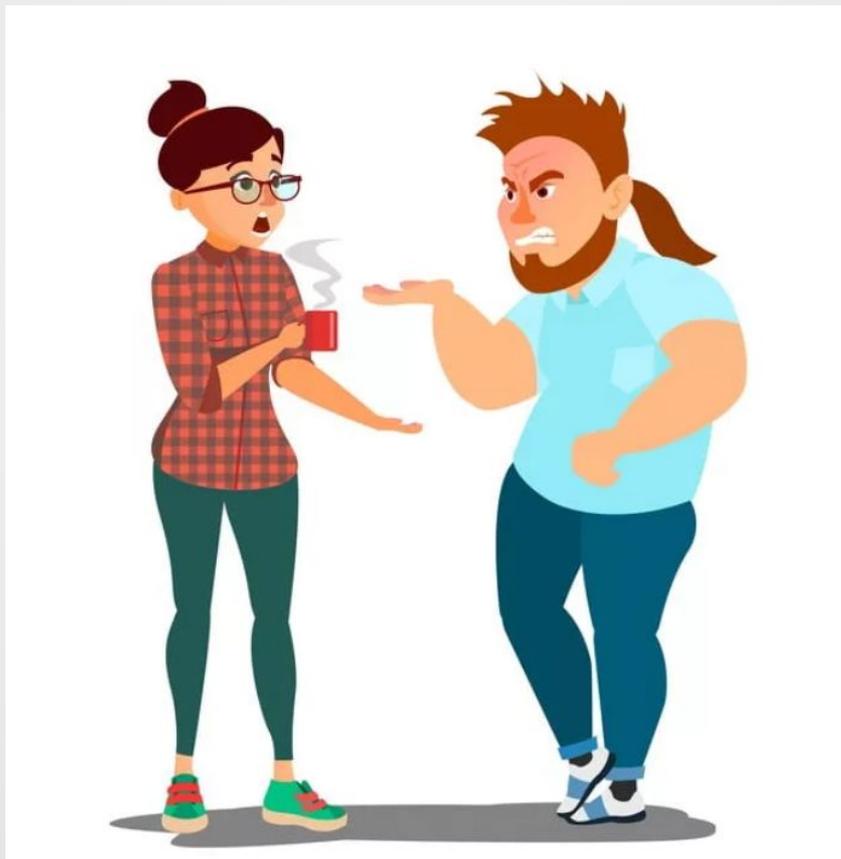
Личные границы

Если мы не понимаем **ПОЧЕМУ** человек это хочет это **НЕ** значит, что этого не может быть

Личные границы

твое хочу не имеет
право на
существование

Мое хочу правильное,
а твое не правильное



мое хочу истинное
хочу, а твое хочу-
чушь собачья.

мои личные границы-
правильные, а твои
дурацкие

Личные границы

ЖЕСТКИЕ и МЯГКИЕ

Личные границы. Жесткие

Характеристика жестких границ

- Безапелляционность
- Идеализация
- Категоричность

Личные границы. Мягкие

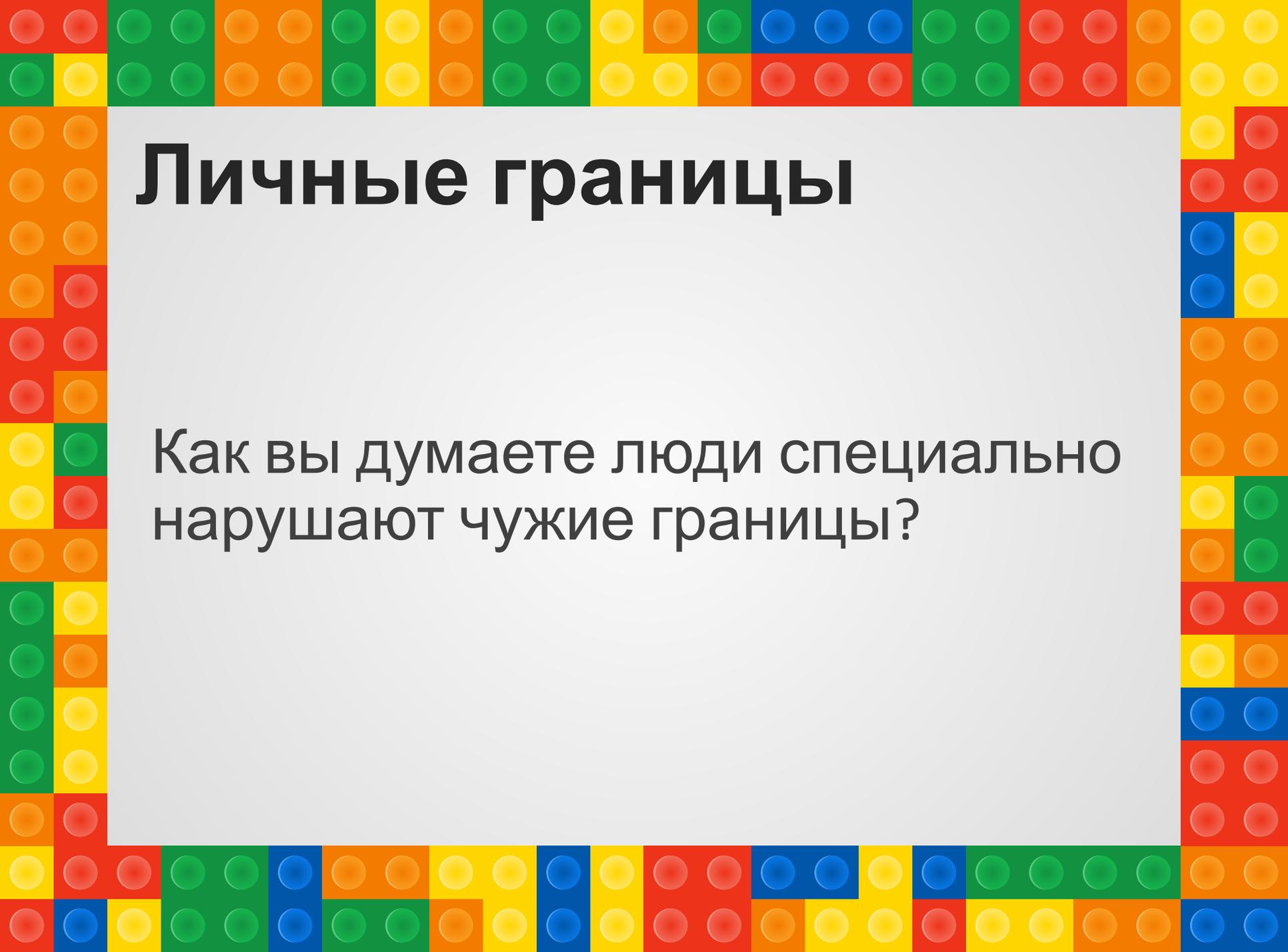
Характеристика мягких границ

- Безапелляционности НЕТ
- Идеализации НЕТ
- Категоричности НЕТ

Границ
нет

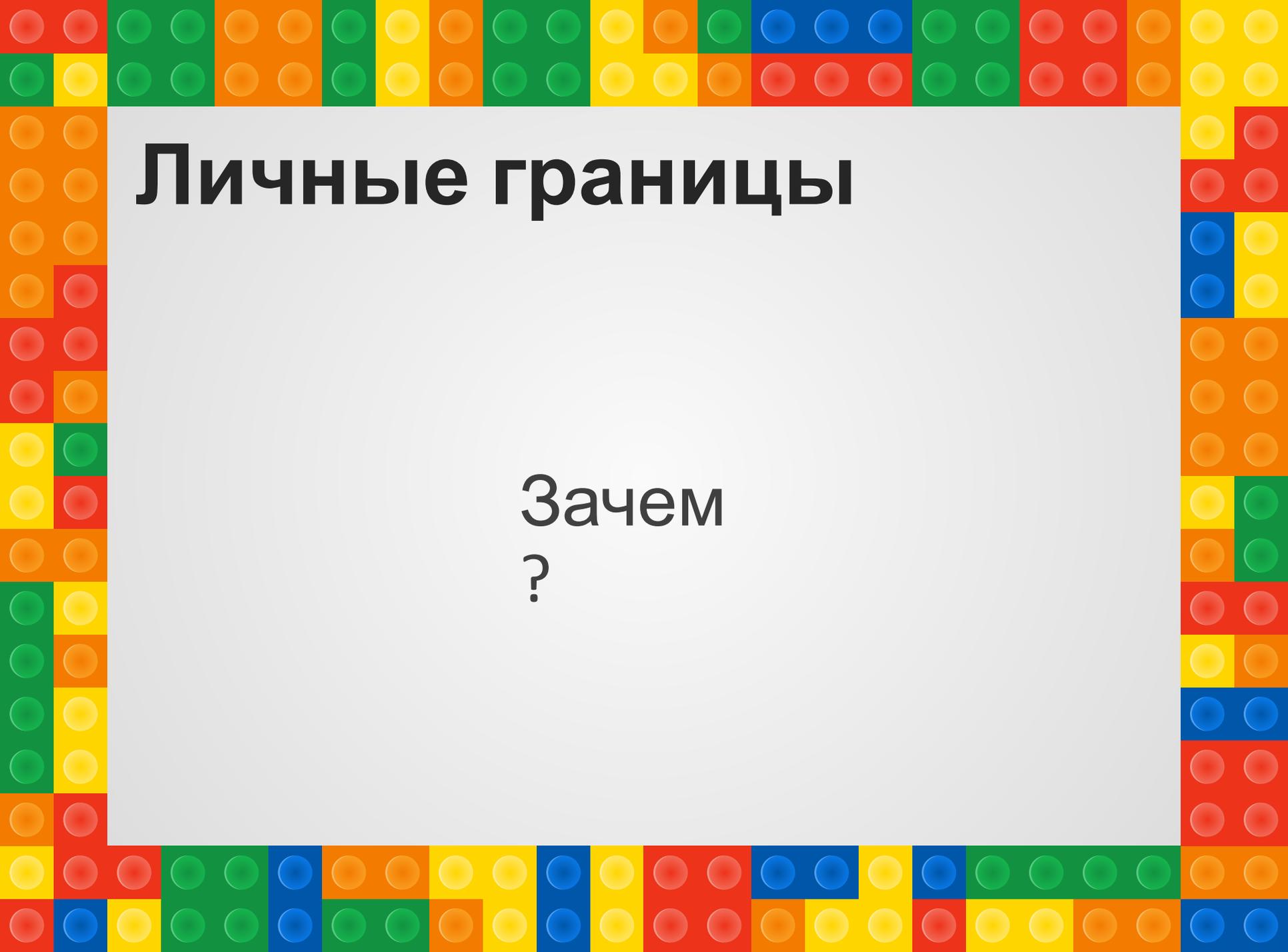
Личные границы

И жесткие и мягкие границы – это излишнее напряжение человека, имеющего их

A decorative border made of colorful LEGO bricks surrounds the central text. The bricks are in various colors including red, green, yellow, orange, blue, and white, arranged in a pattern that frames the content.

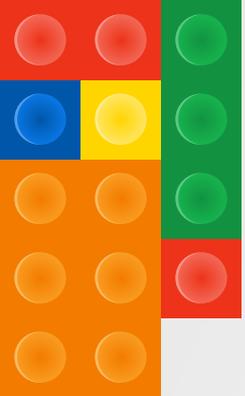
Личные границы

Как вы думаете люди специально нарушают чужие границы?



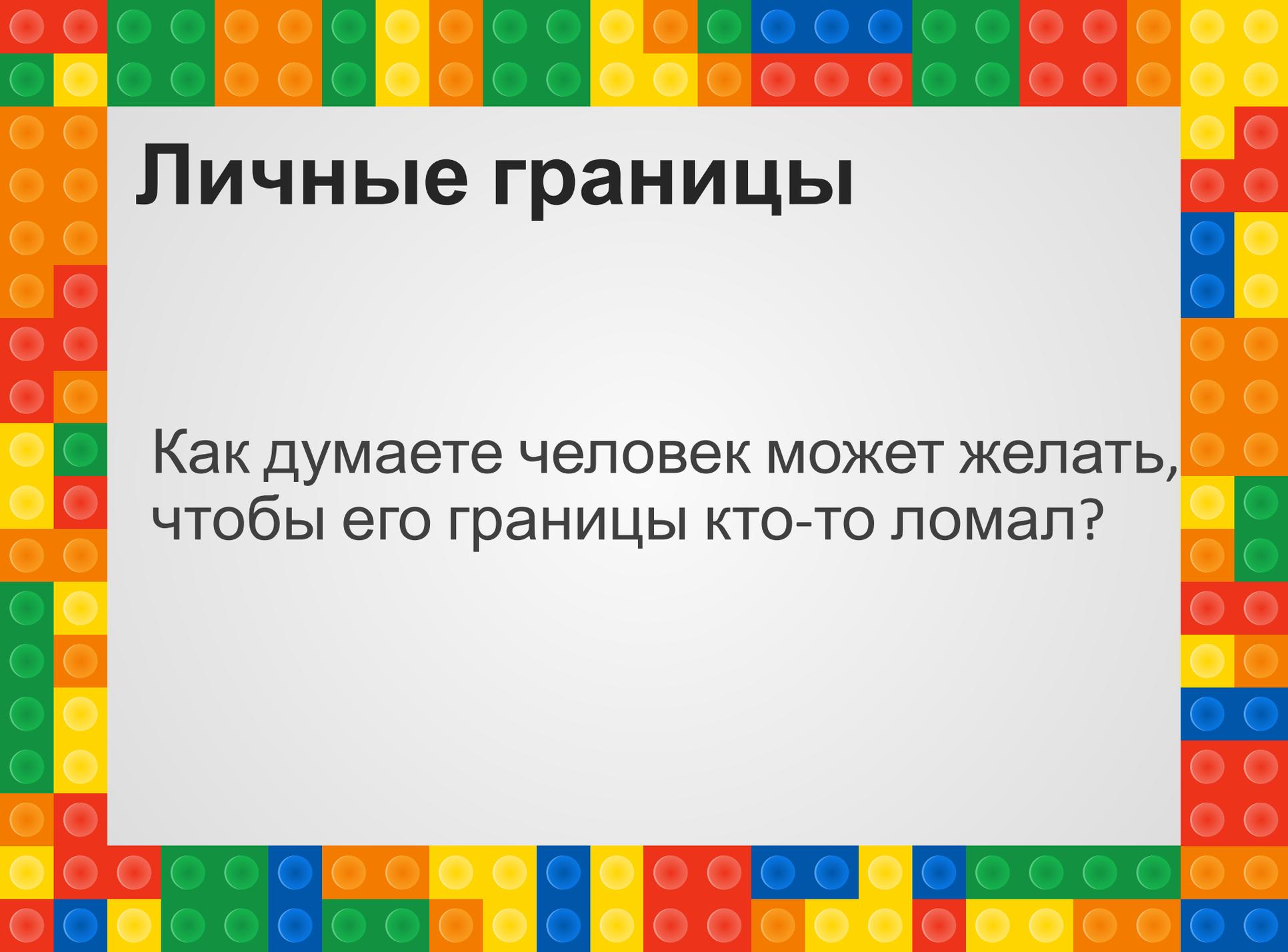
Личные границы

Зачем
?



Личные границы

ЩИПЦЫ и
СКАЛКИ



Личные границы

Как думаете человек может желать, чтобы его границы кто-то ломал?

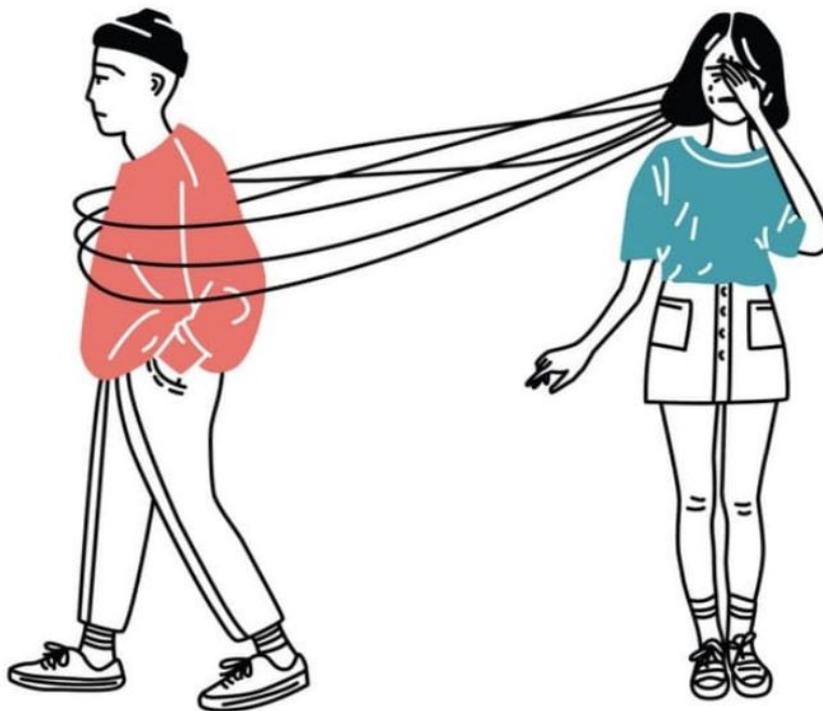
Личные границы

Мама -ребенок



Личные границы

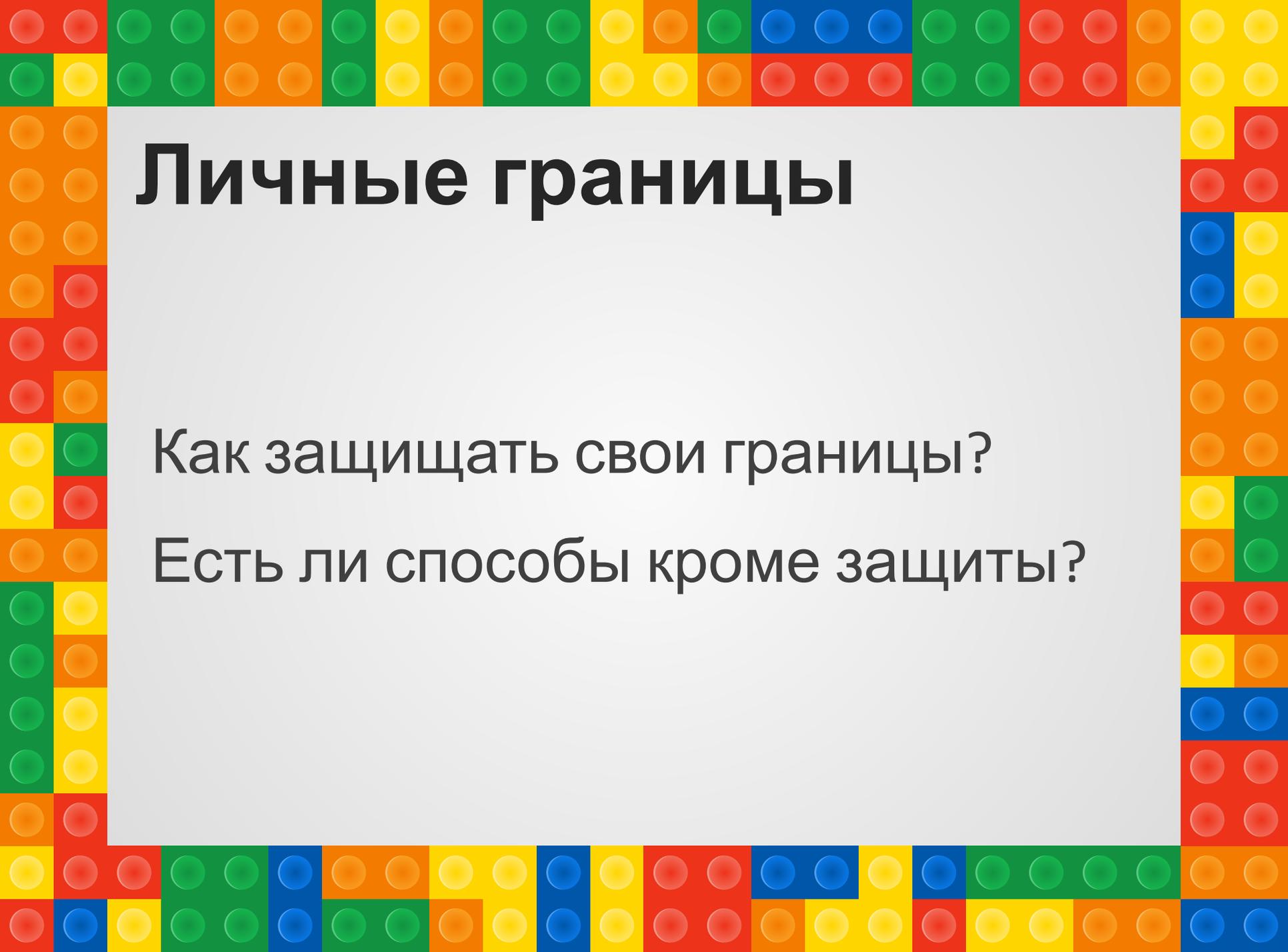
Созависимость



Личные границы

Токсичность

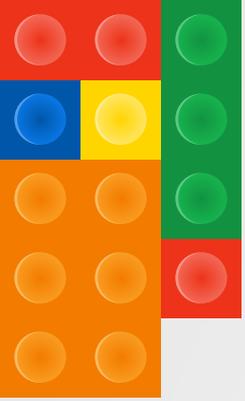


A decorative border made of colorful LEGO bricks surrounds the central text. The bricks are in various colors including red, green, yellow, orange, blue, and white, arranged in a pattern that frames the content.

Личные границы

Как защищать свои границы?

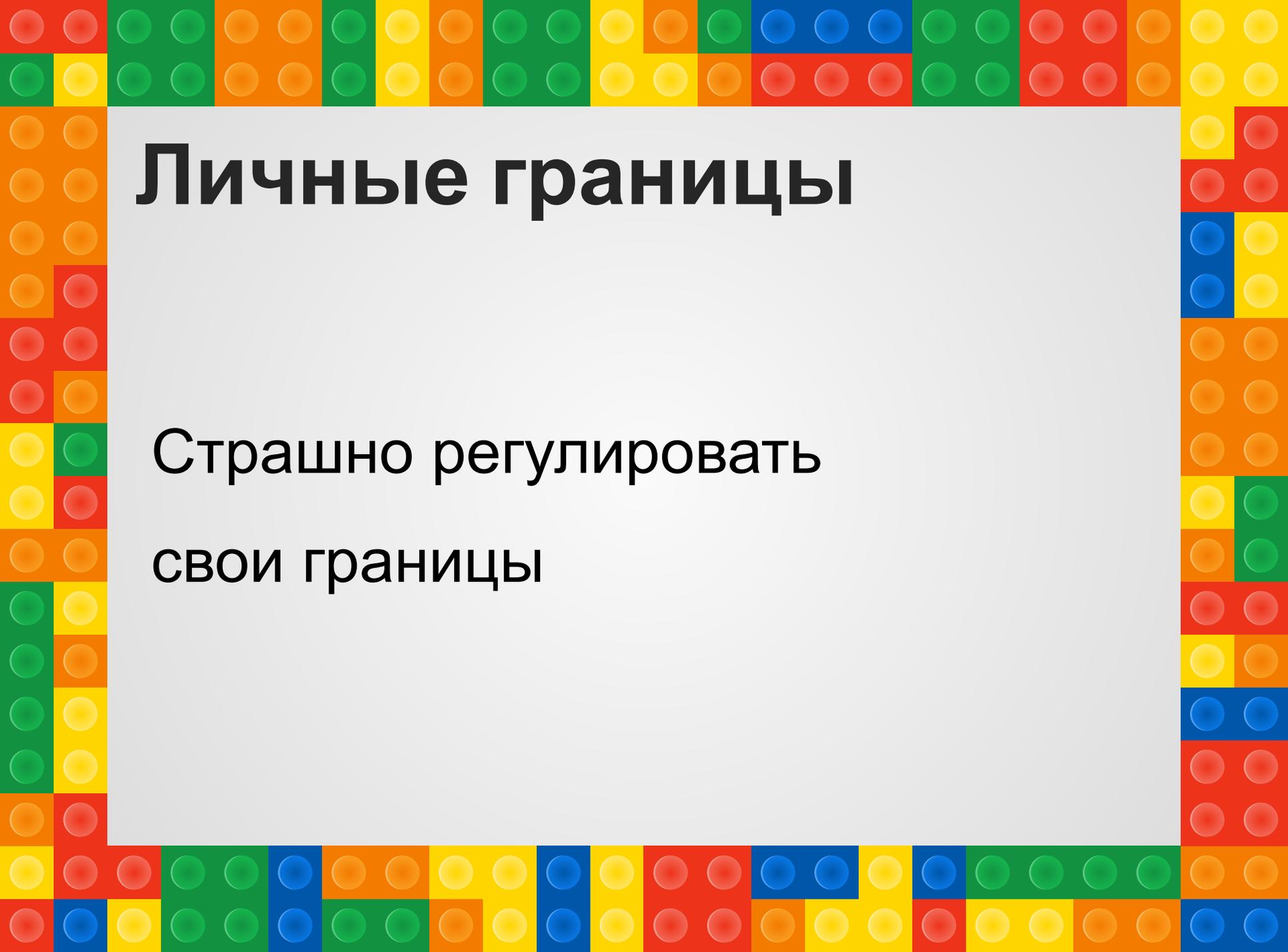
Есть ли способы кроме защиты?



Личные границы

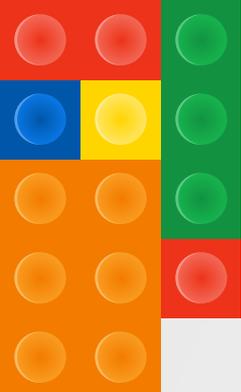
Принцип стеклоподъемника



A decorative border made of colorful LEGO bricks surrounds the central text. The bricks are in various colors including red, green, yellow, orange, blue, and white, arranged in a pattern that frames the content.

Личные границы

Страшно регулировать
свои границы



Личные границы

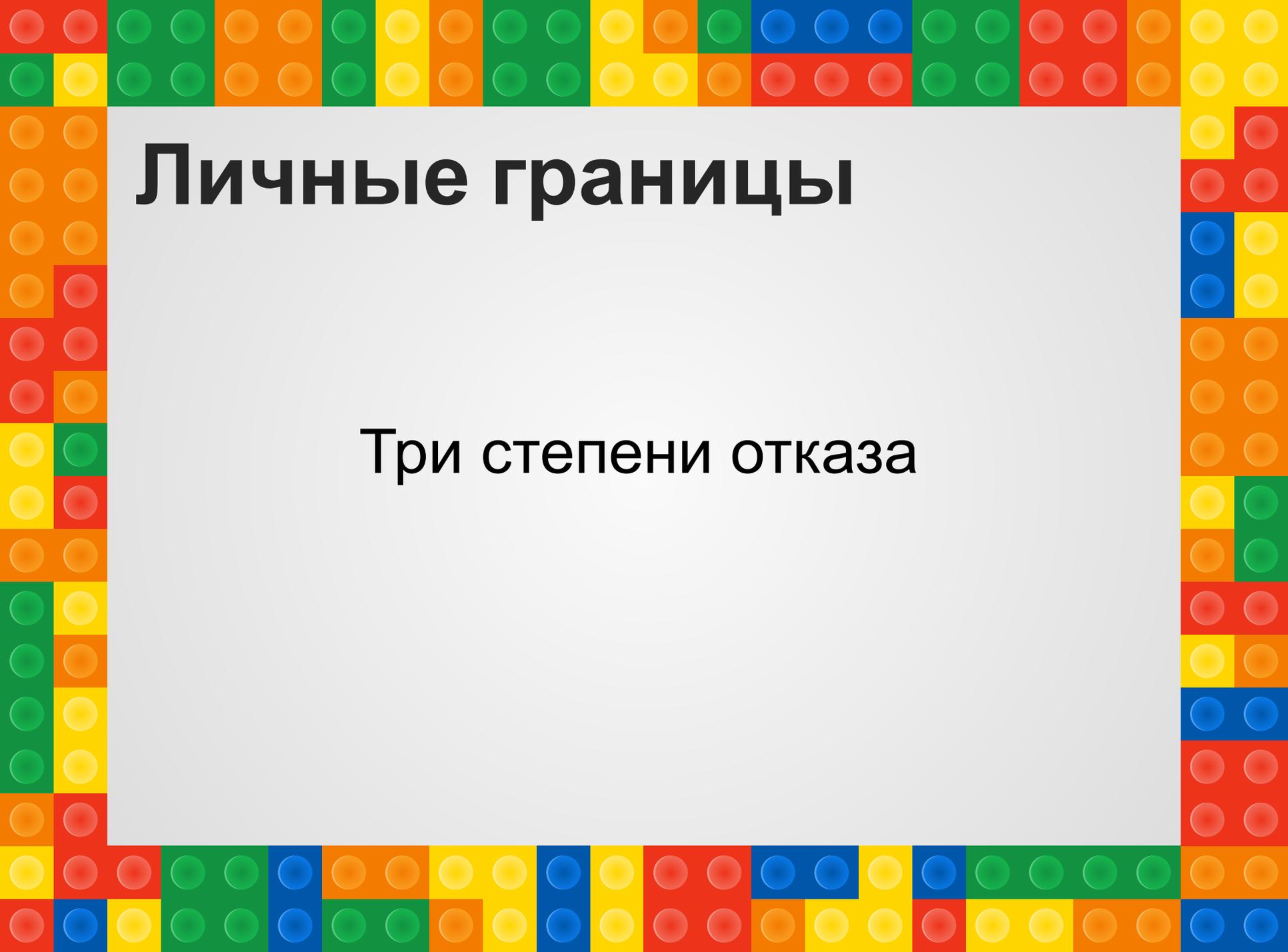
Я — главный индикатор, а мнение окружающих — это информация, которую я:

либо допущу до себя,

либо не допущу

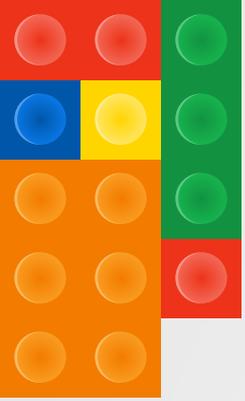
либо оставлю подумать





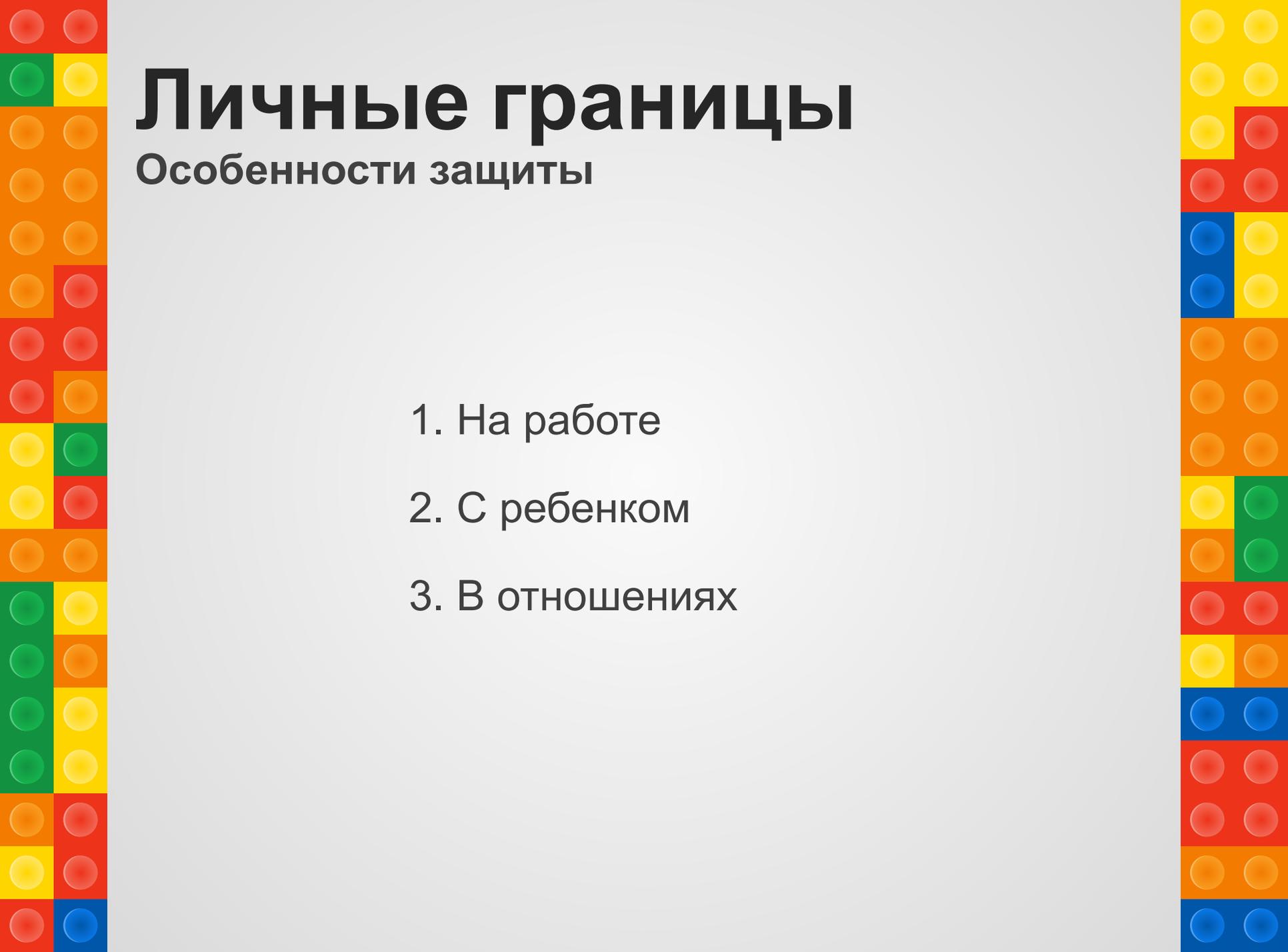
Личные границы

Три степени отказа



Личные границы

1. Не хочу. Соглашаюсь. Ворчу
2. Не хочу. Не делаю. Объясняю
3. Не хочу. Не делаю.



Личные границы

Особенности защиты

1. На работе
2. С ребенком
3. В отношениях

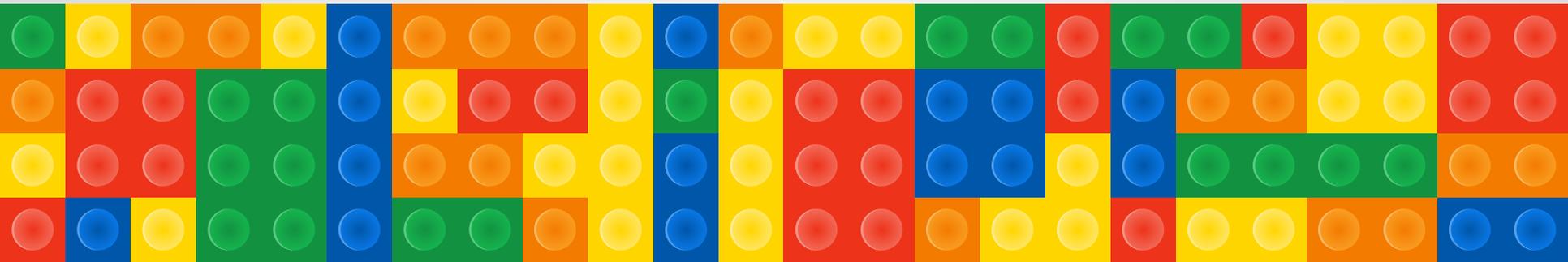


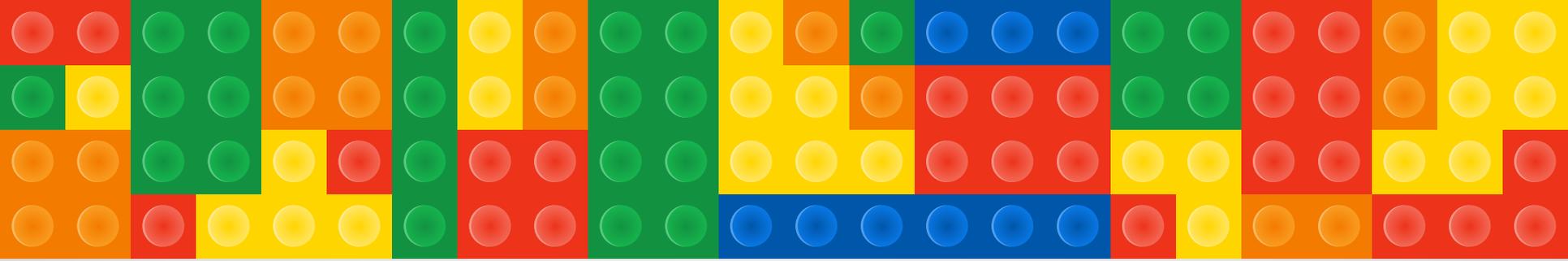
Личные границы

Свобода выбора в честности с самим собой

Компромисс- это признак наличия здоровых адекватных границ.

Сливать свои и нарушать чужие границы - не выгодно

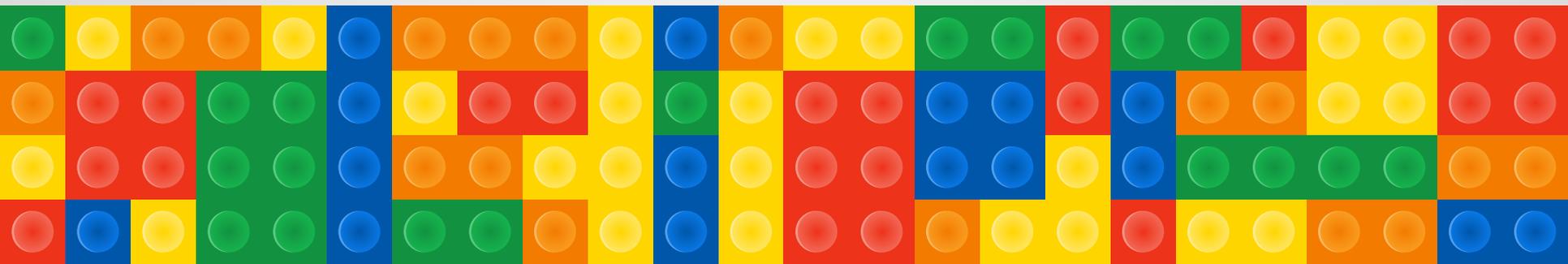


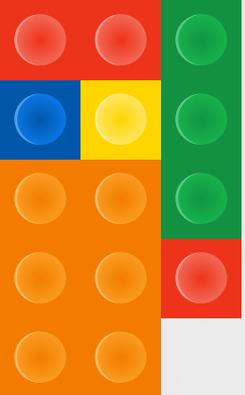


Итоги тренинга

Что я сегодня узнал?

Что я заберу с собой?





Личные границы

Спасибо за внимание

