

«Искусство быть партнером»

On-line тренинг

Лекция 1

Вступительная
лекция

www.kholodenko.net



www.kholodenko.net

О проекте

- Лекции
- Телеклассы
- Домашняя работа
- Бадди



О тренере

Наталия Холоденко





Цель



Основная цель тренинга

Основная цель тренинга:
новое поведение
через **осознание**

Этапы осознания

Первый этап

- Взгляд с позиции слабого «я»
- Когда я действую, потом понимаю, что это неправильно
- Ничего не могу изменить
- Сконцентрирован на прошлом отрицательном опыте



Этапы осознания



Второй этап

- Взгляд с позиции, что мое «я» плохо влияет на твое «я»
- Я действую и понимаю в процессе этого, что действую неправильно
- Ничего не могу изменить
- Сконцентрирован на потребности эмоционального сброса, хочу «выпустить пар»



Этапы осознания



Третий этап

- Я осознаю, что мое и твое «я» равноценны
- До начала действия я осознаю, что последствия моего поступка будут неправильными
- Я себя останавливаю. Думаю о лучшем будущем
- Взгляд из будущего на настоящее



Этапы осознания



Четвертый этап

- Взгляд со стороны, с позиции созидателя
- Неправильная модель не возникает как версия поведения
- Новое поведение – я принимаю настоящее и делаю свое будущее лучшим



Лекции



План лекций

Лекция 1: Вступительная лекция.

Лекция 2: «Насколько я себя знаю»: сознательное и бессознательное, отношения с собой, психогигиена

Лекция 3: Эмоции и чувства: внутренний конфликт и его влияние на отношения

Лекция 4: Продолжение хеппи-энда: модели, стереотипы, сценарии отношений

Лекция 5: Причины возникновения и способы решения конфликтов или «Кто прав? Кто виноват?»

Лекция 6: Гармония отношений как реализация Мужественности

Лекция 7: Гармония отношений как реализация Женственности

Лекция 8: Ответственность и роли: энергия дома

Лекция 9: Секс. Дети. Отцовство и материнство

Лекция 10: Сила рода и этноса. «Мы часть чего-то большего»

Принципы

Принципы работы в рамках проекта

- Конфиденциальность
- Осень
- Я-сообщение
- Чашка
- Спонтанность
- Здесь и сейчас
- Календарь
- Ответственность
- Градусник
- Русская рулетка

Визуализация

*



Твои ожидания

Твои ожидания от тренинга

*



Вопросы

Вопросы и ответы

*





Домашнее задание



- Сделать коллаж мечты по отношениям
- По желанию – прислать для комментария свой коллаж Наташе на почту natasha@kholodenko.pp.ua
- Описать случаи поведения на каждом из 4 этапов осознания из своего опыта (в блокноте)



До новых встреч!

Лекция 1. Вступительная лекция
Онлайн-тренинг «Искусство Быть Парнером»

© 2009-2010 Наталия Холоденко

www.kholodenko.net

E-mail: natasha@kholodenko.pp.ua