{mosimage}

Скрытые возможности человека. Резервы развития психики. Программа тренинга.

Клуб развития личности «ТИГЕЛЬ»
Объявляет набор на цикл тренингов личностного роста **«Скрытые возможности человека. »** (Резервы развития психики, способностей)

Набор в новую группу Занятия раз в неделю с 19 до 21 ч. Пятница. М. Третьяковская. Пока можно присоединиться.

Место проведения: Москва

Цели тренинга:

- изменение шаблонов поведения, мешающих быть успешными,
- овладение навыками правильной постановки целей, обеспечивающих их достижение,
- изучение и рациональное использование энергетических запасов организма,
- увеличение близкого круга общения, улучшение коммуникативных навыков,
- развитие способности понимания и принятия различных моделей поведения людей,

- расширение ролевого репертуара участников тренинга,
- развитие образного мышления, улучшение концентрации внимания,
- восстановление психологической целостности личности,
- изменение устаревших убеждений, мешающих личностному и профессиональному росту,
- снятие тревожности и повышение самооценки.
- планируем поездку в Тыву к шаманам для закрепления полученных навыков в природных условиях. в начале июля.

Для кого:

– для тех, кто осознал, что пришло время ставить новые цели и развивать

соответствующие способности,

– кто хочет узнать радость достижения, а не бесконечного стремления к цели,

– кому не хватает внутренних ресурсов, чтобы сделать первый шаг к новой жизни,

– кто хочет научиться жить в гармонии с миром и с собой.

Участники тренинга получат:

- навыки быстрой самопомощи в стрессовой ситуации,
- стрессоустойчивость,
- повышение самооценки,
- способность определять ограничивающие убеждения,
- различные способы восстановления своих энергетических запасов.
- научатся получать удовольствие от общения и находить взаимопонимание с разными людьми, освоят навыки мотивации себя на достижение целей, обретут внутреннюю гармонию и радость достижения своих целей.

Особенности проведения тренинга:

- Занятия проходят в малых группах (6-10 человек), что позволяет детально отработать необходимые навыки.
- На каждом занятии предлагаются упражнения, способствующие быстрым изменениям.
- Занятия проводятся еженедельно, что позволяет модифицировать используемые методики под внутренний запрос каждого участника тренинга.

Программа тренинга

- Раскрытие способностей
- Шаровая гимнастика
- Развитие визуализации , концентрации внимания
- Методики релаксации
- Стабилизация организма. Коррекция здоровья.
- Тибетский массаж
- Успешная коммуникация с людьми
- Цветовая терапия
- Антистрессовые программы

- Изменение стереотипов поведения
- Решение сложных проблем простыми способами

И многое другое…

тренинги проходят еженедельно с 19 до 22ч. По вторникам

Запись на тренинги, справки по тел. 8 916 151 06 72