

10 марта - Практикум для женщин

Как обрести «МЫ» и не потерять «Я» Границы в отношениях

Ведущие: Сергей Чуднявцев, Алена Сивизина



Вспомните истории своих отношений. Пожалуй, в каждой из них в какой-то момент, или даже в какие-то моменты, наступает период «Все! Не могу больше! Не хочу больше....»

Надоело, достало, устала, скучно, чужие, он изменился, все изменилось, люблю ли я его? Любит ли он меня? Хорошо ли нам вместе так, как было? Может быть, с другим мне будет лучше?

Возможно, вы узнали некоторые свои мысли. И, возможно, вы узнаете некоторые свои чувства: скука, круговерть обыденности, постоянный фон недовольства собой и партнером, обиды, обиды, обиды...

«Я делаю это для себя, но не назло тебе»

«Если мы пообедаем в субботу вместе с твоими родителями, а потом ты останешься болтать со своей мамой, а я пойду с детьми в парк, или встречу со своим другом – будешь ли ты считать, что я люблю тебя меньше, чем если я буду мрачно терпеть весь визит к твоим родным, а потом буду дуться на тебя три следующих дня? Для чего тебе нужна эта моя жертва?»

Как сильно еще вы готовы накручивать пружину свободы вашего партнера, чтобы удовлетворять свои желания? Видите ли вы уже признаки того, что ваш партнер уже почти на пределе?

Ощущаете ли вы, как бумерангом бьет по вам его плохое настроение и недовольство вами? Как замыкается «чертов круг» конфликта?

«Муж полностью манипулирует мной, чтобы я делала все как хочет он, и с такими высказываниями «ты же меня любишь», «жена за мужем на край света», а когда я прошу его что-то не делать и спрашиваю: «Ты меня любишь?», он мне отвечает: «Да». Я ему говорю: «Не делай этого, пожалей мои нервы», но он все равно делает, как хочет»

Эгоизм или любовь к себе? Можете ли вы позволить себе любить в первую очередь себя? А может ли ваш муж в первую очередь любить себя? А потом уже футбол, рыбалку, машину, друзей, пиво... Мы что-то упустили? А, ну да – вас, конечно ;) Возникает ли у вас ощущение, что в приоритетах вашего мужчины вы как раз в конце списка? И как вам соревнование с футболом и рыбалкой за любовь вашего партнера?

Нельзя найти счастье в браке, если вы не принесете его с собой

Может быть, вы до сих пор мучаетесь вопросом – что я сделала не так? Как я пропустила тот момент, когда все пошло «наперекосяк», когда мы стали отдаляться друг от друга, когда наша любовь начала умирать, когда мы начали становиться другими людьми?

Если вы сейчас чувствуете, что ваши отношения зашли в тупик, или если они слишком часто сотрясаются бурными скандалами, или вы вообще отдалились друг от друга, то приходите на наш практикум. Не бойтесь меняться и менять отношения – ваш мужчина заинтересован в вас не меньше, чем вы.

Он точно так же боится вас потерять, ему точно так же не хочется начинать все заново, он точно так же подозревает, что лучше вас не найдет никого. Он точно так же хочет вашей любви, любит ваших детей и мечтает о безопасном любящем пространстве семьи. И он готов меняться ради этого.

Даже если вы сейчас находитесь в поиске партнера, те знания и навыки, которые вы получите на практикуме, изменят ваши взгляды на отношения. И на следующего своего мужчину и следующую свою любовь вы будете смотреть уже совсем другими глазами. И делать совсем другие вещи для создания и сохранения любви.

Иногда мы уходим от одного партнера, когда жизнь с самим собой становится невыносимой. Мы меняем партнера, боясь поменять себя. Может, стоит поменять себя и взгляд на отношения? И свое поведение в отношениях? И тогда, возможно, больше не придется менять партнера? Или терять партнера?

Кто я, с кем я, зачем МЫ вместе?

Для чего мы идем в отношения? Пара – это единение двух разных людей, каждый из которых обладает своими способностями, ценностями, устремлениями и собственными жизненными целями и задачами.

Мы приглашаем вас на практикум, где вы сможете по-новому увидеть свои отношения. Понять, кто живет рядом с вами. В чем вам просто необходимо быть вместе, а в чем каждый из вас имеет право быть одному.

Вы узнаете, как создавать с вашим партнером договор о союзе, который даст вам обоим чувство настоящей защищенности и позволит развивать ваши отношения. Вы определите собственные границы, признаете границы партнера, очертите границы пары и очаруетесь безграничностью любви.

Отношения в паре рассматриваются с множества различных сторон. Мы предлагаем понять самую основу создания пары. Фундамент «достаточно хороших» отношений в паре – реально ощутимое чувство безопасности и защищенности. Можно ли получить это в ваших конкретных отношениях?

Как совместить свободу одного и желание душевного спокойствия другого? Как найти эту грань – «моя свобода кончается там, где начинается свобода другого человека»? И как при этом построить то, ради чего мы, в общем-то, хотим соединиться – создать что-то новое, соединив мужскую и женскую энергии? Что-то для себя и больше, чем для себя – для других? И что бы это могло быть?

Верните мою жену обратно!!!

В телефонной трубке психолога - возмущенный голос мужчины. Муж недоволен тем, что его жена «перестала меня слушаться». У нее вдруг появилось собственное мнение.

- Это вы, психолог, научили ее перечить мужу!

- У вашей жены раньше было собственное мнение?

- Да, конечно! Она думала то же, что и я! А теперь она думает по-другому! Вы разрушаете нашу семью! Верните мою жену обратно!

Это, конечно, крайний случай. Но довольно часто, «сходив на тренинг», мы ухитряемся так резко начать менять свою жизнь и своих окружающих, что вместо гармонизации отношений получаем обострение проблем.

Или наоборот, знания и навыки, полученные на очередном тренинге, или прочитанные в очередной книжке, просто сваливаются кучей в кладовые сознания, и никогда больше не применяются. А внутри крепнет ощущение «Это невозможно. Хорошие отношения в браке – это сказки. С моим мужчиной, в моей семье это все не работает».

Во многих книгах, посвященных теме отношений, авторы пишут, что каждая пара может построить хорошие отношения. Мы не были бы столь оптимистичны. Но точно, каждая пара, которая задумывается над своими отношениями настолько, чтобы читать книги и ходить на семинары, резко повышает свой шанс построить хорошие отношения.

На своих практикумах мы даем вам мягкий аккуратный «план внедрения» тех знаний и навыков, с которыми вас познакомили. Он поможет вам постепенно, шаг за шагом, не травмируя себя и окружающих, выводить ваши отношения на нужный вам уровень.

Что такое этот практикум?

1. Сжатая точная теория и уникальные упражнения, позволяющие осознать себя и заново открыть своего партнера
2. Видеодемонстрации, эффектная и эффективная подача материала
3. Живое взаимодействие и обратная связь от участников и тренеров

4. Индивидуальная диагностика и конкретные практические рекомендации именно вам
5. Доверительная обстановка и поддерживающее окружение

Для кого этот практикум?

- **Для смелых**
- **Для честных**
- **Для тех, кто готов заявлять о своих потребностях, желаниях, планах**
- **Для тех, кто готов признать, что партнер не обязан делать тебя счастливой**
- **Для тех, кто верит, что партнер хочет делать тебя счастливой ;)**
- **Для тех, кто готов брать на себя ответственность и признавать права партнера**
- **Для тех, кто готов уважать свою личность и личность партнера**

Вы можете сейчас состоять в отношениях или быть в поиске партнера

– в любом случае, приходите на практикум «Как обрести «Мы» и не потерять «Я», где вы гарантированно получите:

1. Точное представление о том, как сообщить партнеру о своих желаниях, чтобы он вас услышал
2. **Надежный способ понять, когда нужно сказать «Да» и когда необходимо ответить «Нет»**
3. Единственно верный метод узнать, обманывает ли вас партнер, когда он не смотрит вам в глаза
4. **Перечень ваших собственных установок, которые мешают вам получить доверительные отношения в паре**
5. Конкретные навыки «как мы можем договориться с партнером»
6. **Детальную схему, как применять законы гармоничной пары в вашем конкретном поведении**
7. Эффективный план внедрения новых знаний и навыков в свои отношения

Мы верим, что счастливые отношения в паре возможны!

И желаем вам убедиться в этом на собственном опыте!

Важная информация:

- Время: 10 марта 2012 г., начало - 11.00, окончание - 18.00
- Место: Центр «Игра», ул. Маршала Говорова 18а, 21 этаж
- Стоимость участия: 450 грн (для участниц практикума «Хочу, чтобы было по-моему» - скидка 20%)
- Регистрация обязательна.

Коротко о тренерах

Сергей Чуднявцев



Тренер в следующих областях:

- семейные взаимоотношения
- конфликтология
- психология управления
- взаимодействие иерархических уровней
- психология труда
- психология межличностных отношений
- самосовершенствование личности.

Психолог, семейный терапевт.

Образование:

- Высшее психологическое. Южноукраинский национальный педагогический университет им. К. Д. Ушинского.
- Сертифицированный участник ряда тренингов в области психологического обучения и организационного развития.

Автор ряда публикаций по вопросам организационного менеджмента, психологии и медицины, в том числе в ведущих научных изданиях.

В настоящее время является тренером и консультантом в компании Pucelik Consulting Group, работает под руководством Фрэнка Пьюселика, проводит цикл обучающих программ, посвященных актуальным проблемам социальной, личностной и деловой психологии. Проводит индивидуальные и семейные психологические консультации и психотерапию.

Алена Сивизина



Психолог-консультант, арт-терапевт

Тренер в следующих областях:

- внутриличностные конфликты
- конфликтология
- психология межличностных отношений
- самосовершенствование личности.

Образование:

- Высшее психологическое. Южноукраинский национальный педагогический университет им. К. Д. Ушинского.
- Высшее педагогическое. Южноукраинский национальный педагогический университет им. К. Д. Ушинского.
- Высшее экономическое. Одесский Государственный Политехнический Университет.

Сертифицированный участник ряда тренингов и обучающих проектов в области психологического консультирования, психотерапии и личностного развития.

В настоящее время является самостоятельным тренером и консультантом, проводит цикл обучающих программ по психологическому консультированию, психотерапевтические группы. Проводит индивидуальные и семейные психологические консультации. Является тренером психологических конференций и фестивалей.