

PSYCHOLOGICKÉ SOUVISLOSTI

TEMATIZOVANÉ VÍKENDY

OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE

Připravili jsme cyklus víkendových programů vhodných pro celkovou harmonizaci osobnosti. Program je otevřen pro kohokoliv ve věku nad 18 let, kdo chce příjemně strávit víkend, odpočinout si a pečovat o svou psychickou kondici. Pracuje se sebezkušenostní formou v malých skupinách. Vzhledem k tomu, že se jedná o víkend, je program veden relaxačně. Účastnit se mohou jednotlivci, dvojice, rodinní příslušníci, kolegové atd.

Kým jsem pro druhé a proč, role v mém životě

To, jak se k nám chovají druzí lidé, má často opakující se tendenci. Jakoby se nám opakoval stejný vzorec chování. Někdy se opakuje ve vztahu s našimi partnery, jindy u nadřízených, kolegů nebo u vlastních dětí. Porozumění tomu, čím ve svém chování dáváme druhým lidem podnět, že se k nám chovají právě tak, jak se chovají, bude cílem tohoto víkendu. Pojmenování rolí, které ve svém životě máme ve vztazích, a porozumění jejich mechanismu. Součástí programu je odpočinková relaxace.

Datum konání: 27.–29. března 2015

Začínáme v pátek v 17.30 hod. a končíme v neděli ve 12.30 hod.
Místo bude upřesněno čtrnáct dní před termínem, předpokládáme malý penzion mimo Prahu.

Cena za osobu: 2 400 Kč
Cena ubytování: cca 380 Kč za noc

Tematizovaný víkend povede PhDr. Helena Vrbková, při počtu vyšším než deset osob povedou program dva lektori.

Co mi chybí a co přebývá v cestě za spokojeností

Spokojenost v životě je základní pocit, jehož prožitkové odstíny nás dovedou stejně tak k příjemným jako k nepříjemným stavům. Program je zaměřen na odkrytí toho, co nám spokojenost posiluje, a co nikoliv a jaké máme možnosti s tím pracovat. Tak, abychom vyvíjeli úsilí k posílení své spokojenosti a nebyli pouhými diváky vlastních psychických stavů. Součástí programu je relaxační část.

Datum konání: 24.–26. dubna 2015

Začínáme v pátek v 17.30 hod. a končíme v neděli ve 12.30 hod.
Místo bude upřesněno čtrnáct dní před termínem, předpokládáme malý penzion mimo Prahu.

Cena za osobu: 2 400 Kč
Cena ubytování: cca 380 Kč za noc

Tematizovaný víkend povede PhDr. Helena Vrbková, při počtu vyšším než deset osob povedou program dva lektori.

více informací na
www.vycvikvp.cz

*Změň sebe a změní se ti svět.
Začneš se chovat jinak a lidé se začnou chovat jinak k tobě.
Quintus Horatius Flaccus*