

### Тренинг **КАК НАЙТИ ВКУС К ЖИЗНИ?**

Жизнь порой приносит разочарования. Вначале это сердит, потом расстраивает, потом... постепенно... привыкаешь. Так мы и учимся избегать разочарований и боли путем отвержения желаний и забываем, что такое любопытство и интерес. Мы постепенно перестаем интересоваться новым, и наша жизнь становится серой. Мы начинаем хотеть большей частью то, что навязано стереотипами или кем-то, а не того, что нам нужно на самом деле. Все воспитание, начиная с детства и дальше, построено так, чтобы ограничить наше любопытство. Общество заинтересовано в ограничении или определенной направленности интереса и любопытства потому, что так легче управлять людьми.

Эта группа для тех, кто не хочет привыкать, не желает дальше жить с такой привычкой – ограничивать свое любопытство, и готов от нее избавиться.

Все, кому интересна или жизненно необходима эта тема – Добро пожаловать на группу!

#### **Темы, с которыми мы будем работать на группе:**

- как Вы справляетесь с разочарованиями
- как вернуть интерес и любопытство к жизни, к новому в ней
- как встретится и справится со своей скукой и ленью
- риск и доверие: как Вы заботитесь о своей безопасности, насколько Вы доверяете миру, другим людям и себе в мире других людей, способны ли Вы идти на риск
- два мира – мужской и женский: возможно ли согласие между ними?
- правда и ложь в отношениях: для чего и кому нужна искренность
- конфликты в нашей жизни: как выжить в конфликте и после него
- расставания, прощания, измены в отношениях: как с этим справиться и жить дальше?
- как искать точки опоры и стабильности в нашем нестабильном мире
- как Вы обходитесь со своей чувствительностью и эмоциональностью
- надежды и мечты: как встречаться с реальностью
- как Вы распоряжаетесь временем вашей жизни
- какие ожидания Вы строите в своей жизни и о чем мечтаете
- какие желания Вы забыли, опасаясь их реализовывать

**В работе используются:** теоретические материалы по тематике тренинга, психологические упражнения и ролевые игры, индивидуальная работа с тренером в кругу, психологические интервенции с участниками и получение обратной связи от участников.

**Старт группы** по мере формирования

**Периодичность проведения группы:** 1 раз в месяц, по субботам, с 12.00 до 18.00.

Группа открыта в течение 3-х встреч.

**Стоимость:** 350 грн.

**Место проведения:** Киев, Подол, недалеко от метро «Контрактовая площадь».

**Ведущие тренера:**

Михаил Фризюк – психолог-консультант, гештальт-терапевт.

Виктория Гринкевич - психолог, гештальт-терапевт.

Записаться в группу можно через страницу [контакты](#)