

Praca z wewnętrznym dzieckiem

Warsztat odbędzie się dnia: 06.XII.2014

„Podczas gdy w dzieciach nie znajdziemy zbyt wiele dorosłości, w każdym dorosłym znajdziemy mnóstwo z dziecka”

Walt Disney



Każdy z nas ma w sobie wewnętrzne dziecko, czyli część naszej osobowości powstałą we wczesnej młodości, która gra niezwykle istotną rolę w naszym życiu. W wielu sytuacjach kieruje naszym zachowaniem prowadząc do nieprzyjemnych emocji i dziecięcych zachowań. Wewnętrzne dziecko to ta wrażliwa część osobowości, której ludzie często boją się pokazać, aby nie zostać zranionym. Jednocześnie broniąc się przed zranieniem zapominają o tej głębokiej części siebie, która jest podstawą szczęścia, kreatywności, spontaniczności i intuicji. To dzięki niej czujemy kim jesteśmy i co lubimy w życiu robić. Jeśli osoba nie ma dobrego

kontakt z wewnętrznym dzieckiem, jego potrzeby mogą zostać nie spełnione- wtedy nieświadomie będziemy je spełniać poprzez innych ludzi.

Podczas warsztatu:

- Poznasz swoje wewnętrzne dziecko i nauczysz się porozumiewać z nim
- Nauczysz się rozpoznawać kiedy nie działasz jak dorosła osoba, a kierują Tobą dziecięce schematy
- Dowiesz się jakie są największe lęki tej części Ciebie, jak Cię to ogranicza na co dzień i jak sobie z tym poradzić
- Doświadczysz pracy z wewnętrznym dzieckiem z perspektywy różnych podejść psychologicznych
- Nauczysz się jak samemu rozwiązywać emocjonalne problemy
- Doświadczysz wielu wizualizacji, które wpłyną pozytywnie na Twoje poczucie własnej wartości
- Nauczysz się przyjmować krytykę w zdrowy sposób
- Wzrośnie Twoja naturalna pewność siebie
- Wykonasz ćwiczenia, które pozwolą Ci wyrazić dawno zakopane emocje, które w dalszym ciągu wpływają na Twoje życie

W naszej wspólnej pracy wykorzystamy metody psychologii zorientowanej na proces, psychoterapię systemową, metody NLP, ćwiczenia dramy, oraz niezastąpione doświadczenie własne.