Семинар № 10

«Путь к себе и другим». Как достичь гармонии с собой и окружающими.

Тренинг (англ.training от train-обучать, воспитывать) – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, социальных установок и личности в целом.

Дейл Карнеги(1912г.) Тренинги поведенческие, освоения различных профессиональных навыков, «счастливой жизни».

В человеке есть что-то такое, что предпочло бы, чтобы он помог себе сам. (Карл Ясперс)

Тренинги, которые создавали условия для самопознания и саморазвития человека, ориентировали его на поиск своего ответа на вопросы «Как измениться, не изменяя себе? Как жить в мире с собой и другими?»

Дорогу осилит идущий.

СЛАЙД №2.

Осознание своей «самости» (и то, что сближает нас с другими, и того, что уникально и отличает нас от других)

Задание №1.

Кто Я? Какой Я?

**Напишите 20 ответов на вопрос.**

**1.Общечеловеческие характеристики.**

**2. Социальное Я.**

**3. Индивидуальные характеристики.**

**Какие характеристики преобладают? Принимаете ли вы себя? Каким увидит вас человек, если знакомится с вами заочно?**

**СЛАЙД №3**

Задание №2. Осознание своей самости.

**Что отличает вас от других?**

**Что есть в вас такого, что невозможно продублировать?**

**Как люди, хорошо знающие вас, могли бы обнаружить подмену Вас?**

СЛАЙД №4

Осознание своего отношения к самому себе.

Я и мое имя.

Задание №3.

Напишите свое имя и добавьте к нему определение. Пусть знающий вас человек сделает то же самое. Есть сходства? Различия?

СЛАЙД №5

С кем вы себя сравниваете?

Задание № 4. Исследуем свою позицию по отношению к себе и другим.

**Перед вами неоконченные предложения. В каждой из «троек» выделите лишь одно высказывание, которое вам легче всего дополнить.**

**1. Я такой же добрый, как….**

**Я добрее, чем …**

**Я не столь добр, как…**

**2. Я умнее, чем …**

**Я не столь умен, как …**

**Я такой же умный, как …**

**3. Я не столь красив, как …**

**Я красивее, чем …**

**Я такой же красивый, как …**

**4. Я такого же возраста, как …**

**Я старше, чем …**

**Я младше, чем …**

**С кем вы себя сравниваете? Каким вы воспринимаете себя: лучше, хуже или равным?**

Эрик Берн, создатель анализа взаимодействий, выдвинул и обосновал идею о том, что у людей еще в раннем детстве формируется основа позиции по отношению к себе и другим.

Я «в порядке»(хороший) – Ты «в порядке»(хороший).

«позиция успеха», люди с такой позицией – оптимисты и воспринимают себя и других и обладают адекватной самооценкой.

Я «в порядке» (хороший) – Ты «не в порядке» (плохой).

Люди с такой позицией, положительно относятся к себе, но других считают хуже, чем они.

Я «не в порядке» – Ты «в порядке» (ты лучше меня).

Люди с этой позицией смотрят на мир снизу вверх. Они не уверены в себе, чувствуют себя недооцененными и завидуют своим успешным коллегам. Склонны к самоуничтожению, постоянно концентрируют внимание на своих недостатках и слабостях.

Я «не в порядке» (плохой) – Ты «не в порядке» (плохой).

Самая трагичная позиция. Низко оценивают себя и других.

СЛАЙД №6 Пересматриваем свои ценности.

**Пять здоровых жизненных ценностей.**

1. Я способный, я в состоянии выбрать и действовать результативно – и другие люди тоже.

2. Я достоин любви – и другие люди тоже.

3. Я хозяин своей жизни, сильный человек, способный организовать мир так, как нужно, и добиться намеченных результатов – и другие тоже. Я ценен – и другие тоже.

4. Я равен другим, не хуже и не лучше их, а именно равен.

5. Я принимаю себя и людей, с которыми вступаю во взаимодействие.

**Я хочу любить тебя, но не держать тебя.**

**Я хочу ценить тебя без рассуждений.**

**Я хочу присоединиться к тебе, но не вторгаться в тебя.**

**Я хочу просить, а не требовать.**

**Я хочу помогать, но не упрекать в неумении…**

**Если мы оба будем хотеть этого, то мы сможем встретиться.**

**Вирджиния Сатир.**

СЛАЙД № 7 Принимаем себя

Если человек не способен вообразить позитивную картину себя в будущем, то его будущее будет, скорее всего, копией его негативного прошлого.Я хочу стать счастливым, любимым и спокойным. И я стану таким.Я уникален. Я рад, что живу. Я благодарен судьбе за то, что я есть.

Это мой портрет. Такой я на самом деле.

Да, это действительно я. Прекрасный, совершенный, любящий человек, обладающий огромной силой.

Все сказанное и представленное – правда обо мне. И я закладываю это в свой мозг.

СЛАЙД № 8.

Рабство человека заключается не только в том,

что внешняя сила порабощает его, но …в том,

что он соглашается быть рабом,

что он по- рабски принимает действие

порабощающей его силы.

Н. Бердяев. О рабстве и свободе.

Человек считает себя достаточно сильным, чтобы «опираться на себя» и добиваться успеха, или считает себя слабым, «жертвой обстоятельств», «пешкой» и тратит все силы на поиск людей, которые помогут, сделают его жизнь удобной и безмятежной.

Изображая жертву.

Счастливый случай.

Я – капитан.

СЛАЙД № 9

Поступай с другими так, чтобы это придавало сил

и им, и тебе…. Соблюдай равновесие:

живи и

работай в интересах других,

но ни в коем случае не забывай о себе.

Эрик Эдиксон

Отношения с людьми должны быть искренними, открытыми и в то же время – уважительными.

Разрешить себе быть открытым и естественным. Увидеть все плюсы и минусы этого шага и принять возможный риск.

Научиться различать свои внутренние состояния и определять, когда вы естественны, свободны и открыты, а когда неестественны, «скованы» или действуете «в маске».

Познакомиться с различными частями своего Я.

Научиться общаться с разными частями своего «Я».

Обретение естественности и открытости в общении, позволите себе быть самим собой и выражать себя в мире.

СЛАЙД № 10

Делаем выбор и принимаем решения.

Учимся отличать естественность от неестественности

Продолжаем знакомство со своим Я

Я разный.

Я натруженный и праздный.

Е.Евтушенко

- Родитель – нормы, правила стереотипы, представления о том, что правильно, а что нет, что хорошо и плохо, усвоенное человеком еще в детстве.

- Взрослый - рациональный логический компьютер, который обрабатывает новые данные, пересматривает старые установки, делает выбор и принимает решения; он рационально мыслит и, конечно, свободен от чувств.

- Ребенок - мир эмоций, отношений к себе и другим, близкий к детскому восприятию мира; в одних случаях это состояние отвечает за искренность, интуицию, творчество, и тогда его называют «свободным ребенком». В других – может хранить в себе память о детских обидах, вынужденном послушании и подталкивать человека к по-детски адаптивным способам поведения в мире.

Выстраиваем диалог с самим собой.

Перестаньте заниматься постоянной самокритикой! Резкая критика убивает у человека инициативу, стремление к успеху, способствует активизации защитных механизмов. Надо щадить самолюбие другого. А свое – просто необходимо.

Прекратите заниматься устранением своих недостатков, бороться с ними. Развивайте свои достоинства!

Играем стилями: если бы я был…

СЛАЙД № 11

Благие намерения без квалификации

дают тот же результат,

что и квалификация

без благих намерений.

В Леви

Перед встречей – настраиваемся

Костюм – это «я – концепция», которую мы носим на себе

Почувствуйте дистанцию, выберите место в пространстве

-Интимная дистанция

-Личностная или персональная дистанция

-Социальная (общественная) дистанция

-Публичная дистанция

Контакт есть?

Приветствие