

Блок 2. Личность и окружение: изменения через общение

6 Модуль. Сила взаимоотношений: свобода или зависимость

Содержание модуля (2 дня):

1-й день - Личность и взаимоотношения. Три кита взаимоотношений: уважение, доверие, любовь. Составляющие прочных взаимоотношений: доброта, терпение, умение слушать, прощение, смирение, вежливость, щедрость, честность. Практическая работа в группах. Основные составляющие долгосрочных взаимоотношений - общая цель и ценности. Виды взаимоотношений: родители-дети, мужчина-женщина, руководитель-подчиненный, партнерство и сотрудничество, их особенности. Согласованность и ответственность во взаимоотношениях. Практическая работа в парах. Манипуляции в отношениях. Как противостоять манипуляциям? Практическая работа в тройках. Сила внутреннего отношения. Различные внутренние роли во взаимоотношениях по Э. Берну: родитель, ребенок, взрослый. Практическая работа в парах.

2-й день - Стадии гендерной любви. Зависимость в отношениях. Предпосылки формирования зависимостей в отношениях. Этапы развития зависимости любовной. Треугольник Картмана (жертва, преследователь, спасатель). Свобода и ответственность в отношениях. Базовые потребности и формирование внешнего образа. Магнетизм и сексуальная харизма. Практическая работа в парах. Поиск «своего» партнера. Квадрант оценки взаимоотношений (норма, риски, он, она). Техника трансформации состояния «Круг совершенства». Шестишаговый рефрейминг. Практическая работа в парах.

Задачи модуля:

- ✓ Изучить и проработать на практике значимые составляющие прочных взаимоотношений
- ✓ Уметь определять ситуацию манипуляции и грамотно управлять ею
- ✓ Понимать когда, как происходит общение из 3-х ролей родитель-ребенок-взрослый и уметь управлять ситуацией
- ✓ Осознать категории свободы и ответственности в отношениях
- ✓ Овладеть навыком оценки взаимоотношений по квадранту
- ✓ Овладеть навыком подстройки к партнеру