



Cikel delavnic za posameznike in pare

## **UGANKA VARNIH ODNOSOV: STIK S SEBOJ**



*Ko odrastemo, pri otroku najbolj cenimo in občudujemo to, kar smo mi na poti »izgubili«: naraven stik s seboj in svetom – izvirnost, ustvarjalnost, pristnost in iskrenost. Odraščajoč postanemo prepričani, da bomo bolj srečni, če bomo vseč drugemu kot pa samemu sebi. S tem se ne sprejemamo v celoti kot smo, odtod nezadovoljstvo in neuspeh. Temu sledijo tudi naši odnosi. Kako bi bilo, če bi si dali priložnost, da se pričnemo zares sprejemati in vzpostavljati varen stik s seboj? Že stari modreci so v svojih časih poznali tako veličino kot majhnost človeka ter mu v čast in opomin posvetili znano zapoved, Spoznaj samega sebe!*

### **Komu je delavnica namenjena?**

Posameznikom, ki trpijo, ker ne najdejo lastnega izraza, stika s seboj in okolico, ki ne morejo živeti in biti to, kar v resnici so. Je idealna za pare,

ki se »ne slišijo« več, preživljajo obdobje praznine, ki ne najdejo poti do pristnega pogovora in zaupanja, so v zavračanju in obtoževanju, nenehnih konfliktih...

### **Kakšne so koristi od delavnice?**

- ❖ poglobljena predstava in občutek o tem, kdo in kako ste v sebi v resnici ter kako laže in bolj pristno živeti s seboj,
- ❖ uvid v pomen samospoštovanja, samozavedanja, samokontrole in pomen celostnega sprejemanja,
- ❖ pomen razmejitev v odnosih in čustvenega zavedanja,
- ❖ zaupanje in občutek notranje moči, da se lahko umirate ali aktivirate takrat, ko je to za vas smiselno in potrebno,
- ❖ povrnitev samozaupanja za soočanje z osebni izzivi in izzivi v odnosih ter
- ❖ zavedanje, da šele preko varnega stika s seboj lahko vzpostavljam varne odnose z drugim.

Delavnice potekajo kot preplet strokovnega podajanja vsebin, terapevtskega pogovora in igre vlog na izbrano temo (po potrebi uporabimo genograme). Zavaljo čustvenega delo je za doseganje optimalnih rezultatov število udeležencev omejeno na 10. Način dela se prilagaja skupini udeležencev, ki aktivno sodelujejo.

VABLJENI!

### **Kontakt:**

[info@studio-simbalein.si](mailto:info@studio-simbalein.si)

[www.studio-simbalein.si](http://www.studio-simbalein.si)

030 689 656

