

ТРЕНИНГ ДЛЯ ЖЕНЩИН: ТЕХНИКИ СОЗДАНИЯ, СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ



Тренер

ЕВГЕНИЙ ЯКОВЛЕВ

Бизнес-тренер, психолог-консультант, автор и ведущий открытых и корпоративных тренингов

- Проводит тренинги более 16 лет.
- Более 10000 участников по всей России.
- Успешный тренер, счастливый семьянин, отец пятерых детей.

Аннотация

Уверенности я сам учился по шагам. Благодаря техникам, которые я открыл и освоил, мне удалось поверить в себя, выстроить свою жизнь, восстановить отношения и жить с любовью. Уверенно говорю: я – счастлив.

То, чему научился – теперь передаю на своих тренингах. Мне хочется поделиться с вами практическими вещами из разряда «бери и делай», которые действительно работают в жизни, и помогли не только мне, но и многим людям, прошедшим тренинг.

Евгений Яковлев,
автор и ведущий «Тренинга уверенности»

Программа тренинга

БЛОК 1

Влюблённость. Разговор, который (взаимно) влюбляет: техника «Малой беседы». «Перенос» и «контрперенос».

Я знаю и могу научить вас, как помочь начать влюблённости. Взаимной. Влюблённость – только завязка, это возможность.

БЛОК 2

С кем мне будет проще? Психотип. Ценности. Что точно – «нет».

Как быстро понять психотип человека. Бывают интересные открытия, когда женщина осознаёт, что раз за разом выбирает мужчин, просто по складу, принципиально для себя не очень (очень не) подходящих. Или ясно понимает, с мужчинами какого психотипа у неё в жизни получаются хорошие, глубокие отношения, - и может тогда искать направленно. Во всяком случае, вы сможете быстро делать обоснованные предположения про мужчину: какого поведения от него можно ожидать, как влиять.

БЛОК 3

Любовь для вас – это что? Ваше понимание (и его). Виды любви. Языки любви. Три типа привязанности (а какой у вас? А у него? А что хотите?..)

Вам длительные близкие отношения - зачем? А ему?..

Как вы в паре понимаете, что любите и что любят вас? А ваш мужчина об этом знает? – «Языки любви». Виды любви.

Виды привязанности: каков ваш вид? А у мужчины, с которым вы строите отношения?

БЛОК 4

«Свиреп, вонюч и волосат».

Ну, по крайней мере «Сдержан, немногословен и не имеет эмоций или их не показывает». Как говорить о том, что очень важно, а человек об этом говорить, да и думать-то не привык? Состыковка ваших интересов на уровне ценностей и подробностей: техника «Воронка вопросов». Обучение эмпатии (если его прежде – не научили).

Как прояснять интересы мужчины, и делать это так, чтобы он оказался готов вас услышать?

Переделать: когда пытаются переделать вас, когда надеетесь переделать вы.

Про чувства – всерьёз, вслух и прямо. Важная часть близости. Обучение эмпатии – себя и своего мужчину.

БЛОК 5

После влюблённости: встреча отнюдь не идеальных людей. Разочарование – это отлично!

Приглашение в созависимость и ясный отказ. Близкие отношения: открытые, искренние, в которых оба дают-и-берут? Динамика отношений: почему «притирка», «кризисы», конфликты на определённых этапах развития отношений – и ожидаемо, и отлично. (Подсказка: конфликт – это не «ругань». Конфликт – столкновение интересов).

Влюблённость – прекрасные проекции, фантазии. Влюблённость всегда завершается разочарованием. И в этом месте начинается шанс на любовь: встречу вас реальными, не идеальными. Настоящими.

И тогда вы по-настоящему решаете, хотите ли быть, жить, развиваться вместе. Это всегда – если отношения нормальные, не больные, не созависимость, – много глубоких разговоров, это неизбежная притирка, столкновение и состыковка интересов.

БЛОК 6

Техники, которые позволяют проводить конфликт конструктивно. Принципы, общий алгоритм, частные техники уверенного поведения в конфликте.

Отчего открытый конфликт – это хорошо. Как удерживать и вести его в конструктивных рамках, чтобы он не разрушал, а делал ваши отношения глубже и прочнее?

Конкретные техники, алгоритмы, приёмы.

БЛОК 7

Личные границы.

Что приемлемо, что – категорически нет. Как ясно ставить личные границы так, чтобы не разрушать, а развивать отношения.

Границы. Как вы вовремя принимаете решение и как сообщаете мужчине о том, что для вас приемлемо в ваших отношениях, что неприемлемо, а что возможно обсуждать.

Как именно говорите «Нет!» так, чтобы не разрушить отношения.

БЛОК 8

Состояние в близких отношениях: уязвимость-и-устойчивость. Уязвимость – это открытость и искренность, предъявление своих чувств, ценностей, своей истории, ранимости, ожиданий, надежды, готовности. А что даёт силу и устойчивость быть открытой, уязвимой? – Упражнения, техники на ровное, нежное, сильное и поддерживающее отношение к себе – в любых обстоятельствах. Принятие себя с тёплой симпатией.

Устойчивость-и-уязвимость. Готовность к глубокой открытости, искренности в отношениях возможна, когда человек внутренне устойчив, глубоко знает и принимает себя, относится к себе с тёплой симпатией в любых обстоятельствах. Как к любимому человеку.

Создание безусловного принятия себя, опоры, устойчивости, которая даёт возможность глубоко и подлинно раскрываться в отношениях.

Стоимость участия

Стоимость участия зависит от срока оплаты: **вы экономите, оплачивая тренинг заранее.** Подробную информацию о стоимости вы можете найти на сайте, или узнать у менеджера проекта.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Менеджер проекта Коваленко Кирилл с удовольствием на них ответит!



Контакты для связи:
+7 (926) 018-0228
kovalenko@syntone.ru