

## **Тренинг открытого выражения чувств в межличностных отношениях.**

### **О чем этот тренинг?**

Многие проблемы, возникающие в близких отношениях, связаны с тем, что мы испытываем сильные чувства – обиду, злость, тревогу, ревность, печаль, радость – но не знаем как их выразить.

Один из основных законов когнитивно-поведенческой терапии гласит:  
Чтобы понять поведение человека, надо знать, что он чувствует.  
Чтобы узнать, что он чувствует – надо понять, о чем он думает.

Ежедневно мы сталкиваемся с поведением наших близких (а они сталкиваются с нашим), но не видим их чувств и мыслей. Это приводит к недопониманию и конфликтам.

Основная задача тренинга – научить вас выражать свои негативные и позитивные чувства, свои пожелания и претензии близким людям – партнеру, родителям, друзьям, родственникам.

### **Этот тренинг будет полезен вам, если вы:**

- Испытываете трудности в общении с близкими людьми;
- Боитесь открыто выразить свои чувства;
- Хотите, чтобы общение с близкими людьми было более честным и открытым.

### **Что вы узнаете и чему научитесь:**

- Узнаете о том, что такое навык открытого выражения чувств и научитесь его применять;
- Познакомитесь с активно-конструктивным стилем реагирования – как стоит вести себя, когда близкие рассказывают нам о чем-то хорошем;
- Научитесь общаться более здоровым и эффективным способом, выражать свои чувства и отстаивать свою точку зрения, без обвинений и нападок;
- Станете увереннее в близких отношениях;
- После окончания тренинга у вас на руках останется четкий алгоритм действий, который поможет вам эффективно применять полученный навык в жизни.

В основе тренинга лежит когнитивно-поведенческий подход. Все инструменты имеют доказательную базу, опираются на научные исследования и эмпирический опыт клиентов автора курса.

### **Почему групповой тренинг:**

- Благодаря работе в группе вы сможете сразу применить новые теоретические знания на практике;
- Групповая работа даст ощущение поддержки и осознание того, что вы не одиноки в своей проблеме.

### **Структура тренинга:**

Тренинг состоит из двух встреч.

Встреча №1. Продолжительность – 3 часа

Теория: познакомимся с алгоритмом выражения своих чувств.

Практика: отработаем алгоритм в паре с другим участником группы.

Недельный перерыв, во время которого участники пробуют применить навык открытого выражения чувств на практике с помощью специального опросника.

Встреча №2. Продолжительность – 1,5 часа

Обсудим прогресс, проанализируем ошибки и разберем более сложные ситуации.

### **Как проходят встречи:**

Встречи проходят онлайн на платформе Zoom.

**Стоимость участия** – 6 000 рублей (в стоимость включены обе встречи)

**Группа до 10 человек.**

### **Условия участия:**

- вам 18 лет или больше;
- у вас не диагностированы психические заболевания в острой фазе и в фазе декомпенсации.

Для того, чтобы принять участие не требуется опыт прохождения индивидуальной или групповой терапии.

### **Важно знать:**

Тренинг не является терапевтической группой. Во время встреч не будут рассматриваться и решаться психологические проблемы участников. Главная задача тренинга – научить определенному навыку. Работа в парах будет происходить по заранее подготовленным сценариям (скриптам). Личные ситуации участников рассматриваться не будут.