

{mosimage}

## **Скрытые возможности человека. Резервы развития психики. Программа тренинга.**

Клуб развития личности «ТИГЕЛЬ»

Объявляет набор на цикл тренингов личностного роста «**Скрытые возможности человека.** » (Резервы развития психики, способностей)

**Набор в новую группу** Занятия раз в неделю с 19 до 21 ч. Пятница. М. Третьяковская. Пока можно присоединиться.

**Место проведения:** Москва

### **Цели тренинга:**

- изменение шаблонов поведения, мешающих быть успешными,
- овладение навыками правильной постановки целей, обеспечивающих их достижение,
- изучение и рациональное использование энергетических запасов организма,
- увеличение близкого круга общения, улучшение коммуникативных навыков,
- развитие способности понимания и принятия различных моделей поведения людей,
  
- расширение ролевого репертуара участников тренинга,
- развитие образного мышления, улучшение концентрации внимания,
- восстановление психологической целостности личности,
- изменение устаревших убеждений, мешающих личностному и профессиональному росту,
- снятие тревожности и повышение самооценки.
- планируем поездку в Тыву к шаманам для закрепления полученных навыков в природных условиях. в начале июля.

### **Для кого:**

– для тех, кто осознал, что пришло время ставить новые цели и развивать

соответствующие способности,

- кто хочет узнать радость достижения, а не бесконечного стремления к цели,
- кому не хватает внутренних ресурсов, чтобы сделать первый шаг к новой жизни,
- кто хочет научиться жить в гармонии с миром и с собой.

### **Участники тренинга получают:**

- навыки быстрой самопомощи в стрессовой ситуации,
- стрессоустойчивость,
- повышение самооценки,
- способность определять ограничивающие убеждения,
- различные способы восстановления своих энергетических запасов.
- научатся получать удовольствие от общения и находить взаимопонимание с разными людьми, освоят навыки мотивации себя на достижение целей, обретут внутреннюю гармонию и радость достижения своих целей.

### **Особенности проведения тренинга:**

- Занятия проходят в малых группах (6-10 человек), что позволяет детально отработать необходимые навыки.
- На каждом занятии предлагаются упражнения, способствующие быстрым изменениям.
- Занятия проводятся еженедельно, что позволяет модифицировать используемые методики под внутренний запрос каждого участника тренинга.

### **Программа тренинга**

- Раскрытие способностей
- Шаровая гимнастика
- Развитие [визуализации](#) , концентрации внимания
- Методики релаксации
- Стабилизация организма. Коррекция здоровья.
- Тибетский массаж
- Успешная коммуникация с людьми
- [Цветовая терапия](#)
- Антистрессовые программы

- Изменение стереотипов поведения
- Решение сложных проблем простыми способами

[И многое другое...](#)

тренинги проходят еженедельно с 19 до 22ч. По вторникам

Запись на тренинги, справки по тел. 8 916 151 06 72