



Тренинг
Разрешение внутренних
конфликтов
6 апреля, 13:00

Тренинг "Разрешение внутренних конфликтов"

У каждого человека время от времени возникают глубокие противоречивые чувства, что обозначается термином "внутриличностные конфликты". От того, как часто и насколько глубоко мы их переживаем, зависит наше эмоциональное и психическое здоровье.

Как переживать подобные ситуации, избегая серьёзных последствий? Ответ будет найден на тренинге.

Количество участников: от 4 - 14 человек

Категория тренинга: PRO

Возраст: от 18 лет

Длительность тренинга: 5 часов

Целевая аудитория: Каждый обладающий достаточным осознанием и способностью замечать противоречия в себе и мотивированных их разрешить.

Парадигма: Транзакционный анализ, когнитивно-бихевиоральная, гештальт-ориентированная.

Методы: мини-лекция, интерактивные, когнитивные схемы, ролевые игры, проективные, регрессивные, медитативные.

Цель: Осознание и "проработка" интроспсихических конфликтов.

Задачи:

1. В чем заключаются и как проявляются внутренние конфликты?
2. Осознание сути конфликтов и каузальных связей конфликт-последствия в межличностных отношениях.
3. Методы разрешения внутренних конфликтов.
4. Закрепление результата посредством новых решений и поведения в группе.
5. Профилактика интроспсихических противоречий.

Ожидаемый результат:

Учасники выйдут с осознанием скрытых внутренних конфликтов, получат инструменты их разрешения и некоторые удасться разрешить на тренинге.

В определенных этапах развития личности или в следствии неврозов и психопатологий человек видит источник своих проблем в т.ч. конфликтов вне себя. Это называется перенесением ответственности, проекцией, переносом в зависимости от психологической парадигмы и особенностей процесса. В следствии личностного роста или облегчения симптомов или психотерапии человек приходит к пониманию, что и он несет ответственность за события происходящие с ним и этот этап приносит пользу и определенные трудности т.к. ответственность бывает "тяжелой". В дальнейшем личностном росте человек начинает замечать не только свою ответственность во взаимоотношениях с другими людьми, а и противоречия в нём самом и этот момент задается вопросом как разобраться в причинах этих противоречий, их природе и как их разрешить? Одним из вариантов ответа на эти вопросы является данный тренинг.

[Тренер: Дмитрий Панфилов](#)