

Открытый авторский тренинг
«РАБОТА С УБЕЖДЕНИЯМИ: КАК ПЕРЕСТАТЬ СЕБЯ ОГРАНИЧИВАТЬ И
НАЧАТЬ ЖИТЬ»

19 сентября, 11:00–15:00

«Многие люди посвящают жизнь тому, чтобы реализовать концепцию того, какими они должны быть, вместо того, чтобы реализовать себя» (Фредерик Перлз)

ЦЕЛЬ ТРЕНИНГА -

Научить участников распознавать внутренние установки, которые мешают достигать целей в жизни, отношениях и самореализации, и заменить их на поддерживающие убеждения, которые дают энергию, уверенность и свободу действий.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА:

1. ОТКУДА БЕРУТСЯ НАШИ ВНУТРЕННИЕ ПРАВИЛА

- ★ Убеждение/Факт/Мнение/Интерпретация: путаница субъективных выводов с объективной реальностью.
- ★ Нейробиология и психофизиология убеждений: как мозг фиксирует установки, формируя устойчивые нейронные связи. Почему даже неэффективные убеждения так трудно поддаются изменению. Как в этом участвует наше тело?
- ★ Как мы усваиваем установки: детство, семья, школа, культурные послания. Истоки из прошлого.
- ★ Когнитивные ловушки, отравляющие жизнь: катастрофизация, долженствование, чтение мыслей.

2. ИНСТРУМЕНТЫ ТРАНСФОРМАЦИИ

- ★ Не событие определяет результат, а то, что я сказал(а) себе о нём. Схема А-В-С (РЭПТ-подход): активирующее событие → моя мысль о нём → эмоция и реакция.
- ★ Техника «5 ПОЧЕМУ»: как докопаться до корневой установки за 5 вопросов.
- ★ Рефрейминг: переписываем историю.
- ★ Метод «Как если бы»: действовать так, будто новое убеждение уже истинно (поведенческая практика).
- ★ Как превращать ошибки в обратную связь, а не в приговор своей личности.

3. ЭКОСИСТЕМА ЛИЧНОСТИ: КАК СОЗДАВАТЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ ОКРУЖЕНИЕ.

- ★ Аудит вашего круга. Техника «Квадрат окружения».
- ★ «Правило трёх каналов» — как защитить себя от токсичных сигналов.
- ★ Сообщество единомышленников: как получать поддержку, не выжидая. Алгоритм поддерживающего диалога. Концепция «Третий круг».

По итогам тренинга каждый участник:

- Осознает, какие именно убеждения мешают ему в жизни, и увидит их истоки.
- Освоит 5 рабочих техник для изменения мышления.
- Проведёт аудит своего окружения и получит понимание, как выстраивать отношения, которые укрепляют новые установки.

Форматы работы на тренинге:

дискуссии, обсуждения, ролевые упражнения, работа в парах и тройках, шеринг — обмен опытом и инсайтами в группе.