

Krajowa Izba Podatkowa zaprasza do udziału w szkoleniu online pt.:

Bądź blisko ... czyli o budowaniu satysfakcjonujących związków

Związek miłosny to jeden z najważniejszych obszarów naszego życia. Mamy w sobie ogromną potrzebę bliskości i dzielenia życia z drugą osobą. Chcemy czuć się w związku akceptowani i rozumiani, ale nikt nie uczy tego, jak te cele osiągnąć we dwoje.

Wiedza zdobyta podczas tego szkolenia pozwoli bliżej przyjrzeć się dynamice psychologicznej związku, komunikacji w parze, trudnościom, które napotykaemy w bliskich relacjach, a także sposobom radzenia sobie z nimi. Dodatkowo przyjrzymy się temu co każdy z nas wnosi do relacji, także temu co nieświadome. Poruszone zostaną także zagadnienia związane, ze szczególnymi sytuacjami, w których mogą znaleźć się partnerzy - zdrada, zazdrość, narodziny dziecka.

Wszystko po to by nasze związki były dla nas źródłem satysfakcji i szczęścia.

Szkolenie w formie wykładowo - warsztatowej pozwoli zdobyć wiedzę i rozwinąć umiejętności potrzebne do budowania dobrych, wspierających relacji z partnerem.

Dla kogo?

Zapraszamy wszystkie osoby, którym bliski jest temat relacji w związku.

W naszym spotkaniu mogą brać w nim udział zarówno pary, jak i jedno z partnerów. Prezentowane treści wzbogacą zarówno związki dojrzałe, jak i te będące na początku swojej drogi.

Jeśli związek jest przed Tobą nasze szkolenie pozwoli Ci dokonywać lepszych wyborów i świadomie budować przyszłą relację intymną.

Zapraszamy osoby i pary, które chcą rozwijać się w obszarze budowania intymności i bliskości w związkach, dokonywać trafniejszych wyborów, tak by móc razem rozwijać się i rozkwitać w relacji romantycznej.

Cele szkolenia:

Rozwijanie samoświadomości własnych zasobów ograniczeń w odniesieniu do funkcjonowania w relacji intymnej

Zdobycie wiedzy dotyczącej naturalnych mechanizmów w rozwoju związku

Zdobycie i rozwijanie umiejętności komunikacyjnych budujących poczucie bliskości i zrozumienia

Poznanie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych i kryzysach

Poznanie sposobów na budowanie, rozwijanie i wzniecanie na nowo bliskości

Poznanie sposobów na obronę granic psychologicznych

Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia:

1. Dynamika relacji partnerskiej:

- a. Fazy rozwoju związku.
- b. Najczęściej spotykane gry w związku.

2. Kim jestem w relacji?

- a. Style przywiązania
- b. Rodzina pochodzenia i jej wpływ na związek.
- c. Co para uruchamia w sobie z dzieciństwa?
- d. Emocjonalność kobiety, emocjonalność mężczyzny.

3. Rozmawiajmy - komunikacja w związku:

- a. Język miłości.
- b. Blokady utrudniające komunikację i sposoby ich niwelowania.
- c. Milczenie w związku.
- d. Sposoby na zaproszenie do rozmowy.

4. Sytuacje konfliktowe - zagrożenie czy szansa?

- a. Złość w relacji - dobra czy zła?
- b. Dobra kłótnia.
- c. Rozbrajanie konfliktów.

5. Kryzys w związku:

- a. Dlaczego związki się psują?
- b. Naturalne momenty kryzysowe.
- c. Kiedy na świat przychodzą dzieci?
- d. 4 kroki by wyjść ze zdrady razem.
- e. Wpływ zazdrości na kondycję związku.
- f. Kiedy poznać, że relacja się kończy?

6. Jak budować bliskość i intymność?

- g. Powrót do przeszłości.
- h. Rytuały.
- i. Znaczenie wdzięczności.
- j. Rozbudzanie seksualności w długim związku.

7. Pytania uczestników.

Forma szkolenia:	Szkolenie online
Cena regularna uczestnictwa	490,00 zł

jednej osoby netto:

Cena regularna uczestnictwa 602,70 zł
jednej osoby brutto: