



**«ВІДНОВЛЕННЯ та ГАРМОНІЙНЕ
ЗРОСТАННЯ»**

20 - ти тижневий КУРС

(консультаційно -психологічного
напрямку)

Ви потребуєте оновлення, щоб рухатись далі?

- сумніви щодо відносин із оточуючими та щодо їх сприйняття вас?
- не відчуваєте близькості з Богом?
- вас турбує ваша самооцінка, та призначення?
- втомились, що повторюєте ті самі помилки ?
- ви маєте потребу , щоб вас вислухали, зрозуміли та підтримали?
- ви бажаєте краще зрозуміти себе та своє оточення, бо бачите патерн, який повторюється у вашому житті

*«Любити Господа, Бога твого, всім серцем твоїм, усією душею
твоєю, всією думкою твоєю й усією силою твоєю. Любити
ближнього твого, як себе самого»*

Мр 12:30-31

БАЧЕННЯ: З допомогою Бога та один одного навчитись бачити свою цінність та неповторність, позбавляйтесь деструктивних моделей поведінки та хибних установок, які продовжують проявлятися у дорослому житті. Вчитись будувати здорові взаємовідносини, рухатись у своєму призначенні для того, щоб стати більш здатним любити і бути коханим та повноті славити Бога, впливати на своє оточення.

ТЕМИ

Графік життя або життєва лінія - часова перспектива особистості (за короткий час показує самі важливі події в житті, які мали на нас вплив; відображає динаміку сім'ї в якій ми виховувались).

Взаємовідносини з Богом – рівні стосунків з Богом (спілкування, роздумування); вчитись слухати голос Божий.

Раціональне християнське мислення (когнітивний підхід) – інструмент, який допомагає виявляти реальність наших вірувань, когнітивних установок, фільтрів і показує наші реакції, які проявляються в емоціях та певних діях. Як правильно ідентифікувати емоції та виражати?

Пошук значимості – в чому наша ідентичність та самоцінність? як на нас впливають страх невдачі, страх відкинення, сором, вина? Як виявити динаміку цієї поведінки і справлятися з цими страхами та формувати в собі самооцінку, в основі якої лежить любов та прийняття Бога.

Батьківське серце Бога - дух синівства та дух сирітства . Як ми переносимо наші взаємовідносини з земним батьком на наші взаємовідносини із Богом? Як відношення мого батька вплинуло (чи до сих пір впливає) на формування моєї особистості як жінки, вибору професії, партнера і т.д
Симптоми та причини різних форм **залежності та депресії**. Вміння справлятися з гнівом та душевним болем. Прощення.

Динаміка сім'ї : характеристики здорової сім'ї (зв'язки та границі)

Роль і фактор матері

Міжособистісні Границі: чому мені складно говорити НІ? що таке границі і чому їх важливо вибудовувати? в чому відмінність між тим, щоб брати відповідальним за когось і бути відповідальним перед кимось? корисні навички і інструменти, які допоможуть встановлювати здорові границі у своєму житті!

Конфліктологія: трансформуючий погляд на вирішення конфліктів.

Ненасильницька комунікація

ЦІЛІ, ЯКІ МИ ПЛАНУЄМО ДОСЯГТИ!

- Усвідомити рівень своїх взаємовідносин з Небесним Батьком і працювати над тим, щоб поглибити свої стосунки з Богом, як Небесним Отцем.
- Отримати навички вільного вираження своїх почуттів, емоцій, думок
- Опрацьовувати старі психологічні травми, деструктивні моделі поведінки та хибні вірування, що тягнуться ще з дитинства і продовжують проявлятися вже в дорослому житті. Навчитись прощати та справлятися з гнівом.
- Усвідомити причини своїх внутрішніх проблем (ілюзій, помилкових установок, стереотипів), щодо сприйняття себе, Бога та інших та навчитись замінювати їх істиною від Бога
- Бачити свої звичні моделі поведінки, які несвідомо формують неефективні відносини.
- Вчитись бачити свою неповторність та цінність (розуміти різницю між перфекціонізмом чи гарно зробленою роботою, різницю між звичайним і потрібним одобренням від близьких чи залежності від думки інших і т. д)

- Розмірковувати над тим в чому моя цінність і як вина та стид можуть впливати на мій щоденний вибір
- Краще зрозуміти свої сильні і вміти справлятися зі своїми слабкими сторонами
- Усвідомити важливість особистих границь і вміти відстоювати свої границі та говорити «ні».
- Освоювати нові способи взаємодії з сім'єю, близьким оточенням
- Відчувати підтримку один одного, розуміння та повагу
- Знаходити відповіді на наболілі актуальні питання та необхідну підтримку для перемін
- Отримати психологічні знання і навички, щодо цілісного підходу до проблем, сприйняття особистості і т.д. Вчитися розуміти людей та проявляти емпатію

Для нас важливо посвячення на спільну роботу :

- створити атмосферу прийняти і поваги;
- підтримка, підбадьорення і підзвітність один одному
- конфіденційність
- розуміти, бачити принципи, а не **ПІДКАЗУВАТИ** один одному як бути в даній ситуації
- **ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ** кожного принципу в кожному денному житті
- бачити призначення і мислити по новому
- спільно молитись, слухати Бога, читати Біблію та книги консультаційного напрямку
- вести щоденник

**МИ ПОТРЕБУЄМО ОДИН ОДНОГО , ЩОБ КРАЩЕ
ПІЗНАВАТИ І ЛЮБИТИ БОГА, ОДИН ОДНОГО ТА
САМОГО СЕБЕ!**

з питань реєстрації на курс

«ВІДНОВЛЕННЯ ТА ГАРМОНІЙНЕ ЗРОСТАННЯ»,

звертайтеся

до ШИРИЙ НАДІЇ,

тел. 093- 581-1880