

## Тренинг-встреча: «О конфликтах я знаю не понаслышке!»

Алматы, Казахстан

Пожалуй, каждый из нас может сказать о себе: «Я эксперт в этой области!» И многие из нас могут ответить на вопросы:

- Сколько раз тебе приходилось переживать боль в конфликтных ситуациях?
- А много ли незавершенных конфликтов в твоей жизни?
- Сколько конфликтов стали историями несправедливости и обид, рассказываемые раз за разом, но не приносящие эмоционального освобождения?
- Сколько раз ты сжигал(а) мосты отношений с людьми, которые тебе дороги?
- Сколько раз обижали твоих близких, а ты не знал, как им помочь?
- Сколько раз ты избегал(а) конфликтов и не мог(ла) отстаивать свои права и мнение?
- Сколько раз ты ругал(а) себя за излишнюю эмоциональность в подобных ситуациях?

Пожалуй, здесь можно написать целое интервью. Но есть вопросы, на которые не все могут ответить:

- Какие типы конфликтов бывают?
- Как их разрешать?
- Как правильно освобождать эмоциональную боль?
- Как восстановить здоровье после сильного стресса в подобных случаях?
- Как восстановить отношение с собой, когда ты начинаешь ругать себя за действия совершенные в ссоре?
- Есть ли способы после сильных ссор, восстанавливать отношения?

И, пожалуй, главный вопрос, ответив на который, можно обрести иммунитет, не бояться конфликтов и жить полной жизнью: Как цивилизованным способом научиться урегулированию конфликтов?

Этот тренинг для тебя, если ты хочешь найти ответы на эти вопросы и освободиться от боли обид, раздражения, агрессии и многих других эмоций.

Что будет на тренинге:

- 1) Беседа о наболевшем
- 2) Упражнения на освобождение от эмоционального груза
- 3) Лекция "Типы конфликтов. Влияние конфликтов на человека. Инструменты урегулирования конфликтов"

Ведущая тренинг-встречи: Аниса Азизова - психолог, руководитель профессионального дополнительного образования центра профессионального и личностного развития "Жива"

С Уважением, команда центра «Жива»

Бесплатно!

Запись на тренинг-встречу обязатель

---

Цена: Договорная

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: --

---