МАУ ДПО «ЦНМО» ПРИГЛАШАЕТ НА ТРЕНИНГ

**«Эффективный Я. Как влияют семейные установки на нашу жизнь. Техники работы с самосаботажем. Маленькие шаги к большой цели»**

***Руководитель:*** Бабурина Татьяна Николаевна, педагог-психолог МБУ ДО «ДД(Ю)Т»

***Категория и количество участников****:* педагоги, воспитатели, родители. 12-15 человек

***Количество часов****:* 4 часа

***Дата и время проведения****:* 22 января, вторник, с 17 ч. 30 мин. до 20 ч. 40 мин.

***Место проведения****:*МАУ ДПО «ЦНМО», кабинет № 1

***Стоимость тренинга****:*450 рублей *(для одного участника)*

***Краткая аннотация:***

Тренинг предназначен для всех, кто стремится совершенствоваться и все успевать в нашем стремительно развивающемся мире, мире информационного потока и цейтнота. Не только быть мобильным, но и уметь чувствовать радость жизни и гармонию внутреннего состояния. Из уставшего человека превратиться в человека лучезарного.

**Тренинг предназначен** для тех, кто почувствовал остановку в стремлении саморазвития

и тех, кто отмечает такие признаки самосаботажа:

* если вы откладываете важное дело «на потом», ссылаясь на отсутствие времени
* когда у вас вдруг возникает куча «срочных» дел
* когда вы готовы делать что угодно (пить чай, кофе, сидеть в социальных сетях, болтать по телефону и т.д.), только не важное дело
* когда вы чувствуете недомогание или даже начинаете болеть
* в «отсутствии» денег
* в жалости к себе
* в потере интереса и т.д.

**Тренинг поможет участникам изменить ситуацию:**

1. Проанализировать директивы, оценки и установки, которые передали нам наши родители.
2. Трансформировать негативные семейные установки
3. Рассмотреть признаки самосаботажа и отработать механизм его действия
4. Проанализировать свое окружение и его влияние на вас
5. Научит разбивать свое важное дело на маленькие шаги и смело делать первый шаг!
6. Задуматься о масштабе саморазвития

***Результатом работы на тренинге должны стать:***

Повышение самооценки и веры в себя

Приобретение опыта ставить привлекательную для себя цель и добиваться ее

Приобретение умений увеличить силу своего намерения

Приобретение навыка уважения к своему времени и времени окружающих

После окончания тренинга каждому участнику будет выдан сертификат.

Регистрация на тренинг осуществляется в электронной форме по ссылке: <http://goo.gl/forms/emOeDmLLMS>

**Электронная регистрация на тренинг обязательна до 16 января!**

*Организационные вопросы по телефону 8 34249 54529, Щукина Юлия Николаевна*