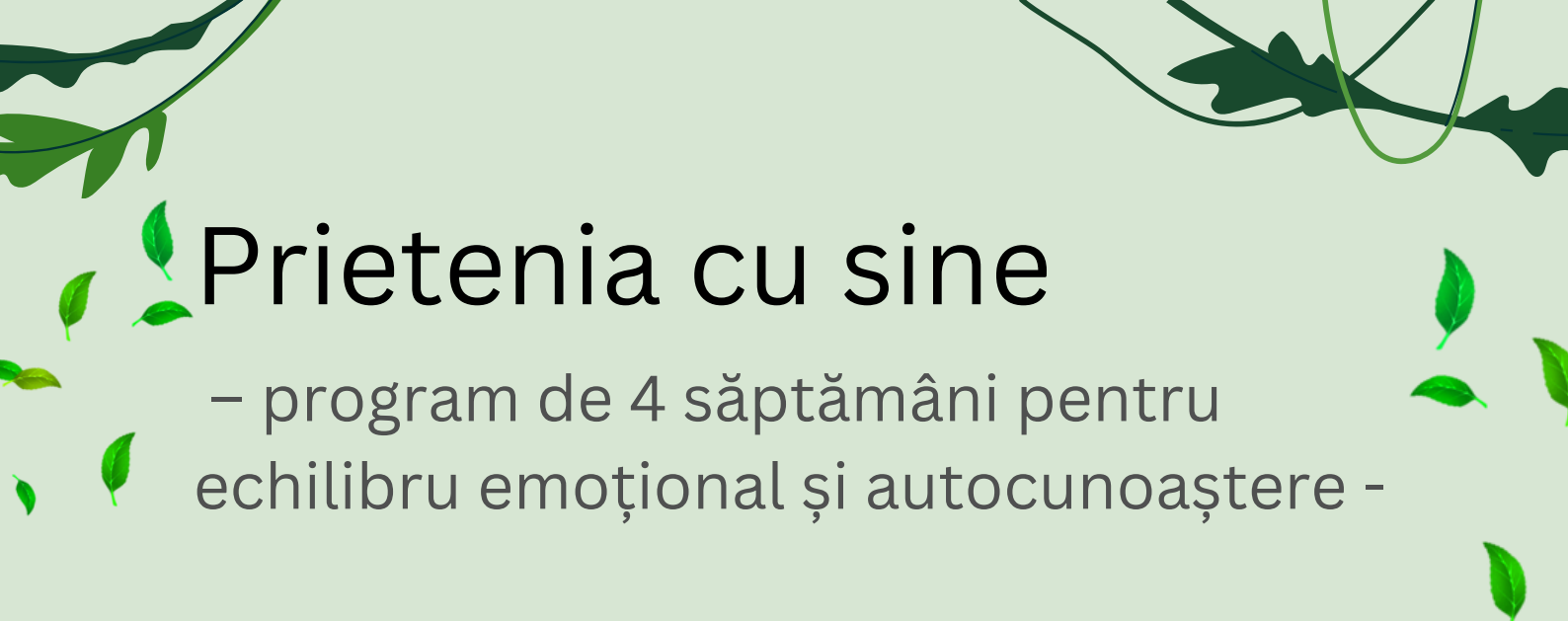




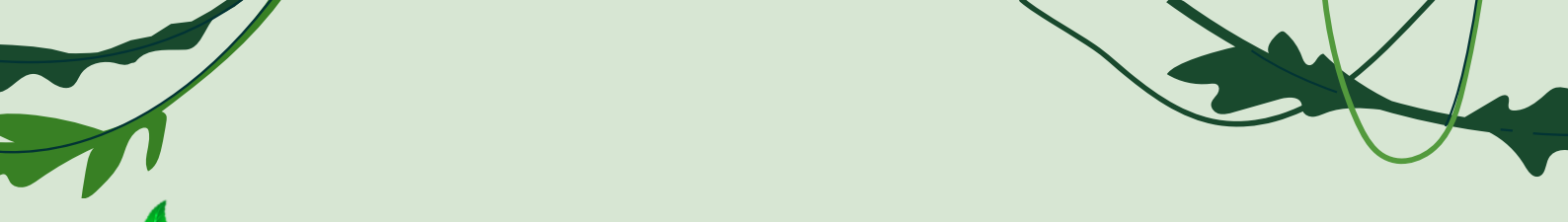
Prietenia cu sine

– program de 4 săptămâni pentru echilibru emoțional și autocunoaștere -

Te-ai simțit vreodată copleșit(ă) de gândurile tale, prins(ă) între autocritică și dorința de a fi mai blând(ă) cu tine?

Programul de grup „Prietenia cu sine” este o invitație la explorare interioară, la practică și dialog reflexiv cu ceilalți menite să sprijine compasiunea față de sine, dialogul interior reflexiv și sănătatea mintală. Pe parcursul a patru săptămâni, vei participa la sesiuni săptămânale ghidate, în care vei învăța cum să îți gestionezi emoțiile, să îți clarifici gândurile și să îți cultivi compasiunea față de tine.

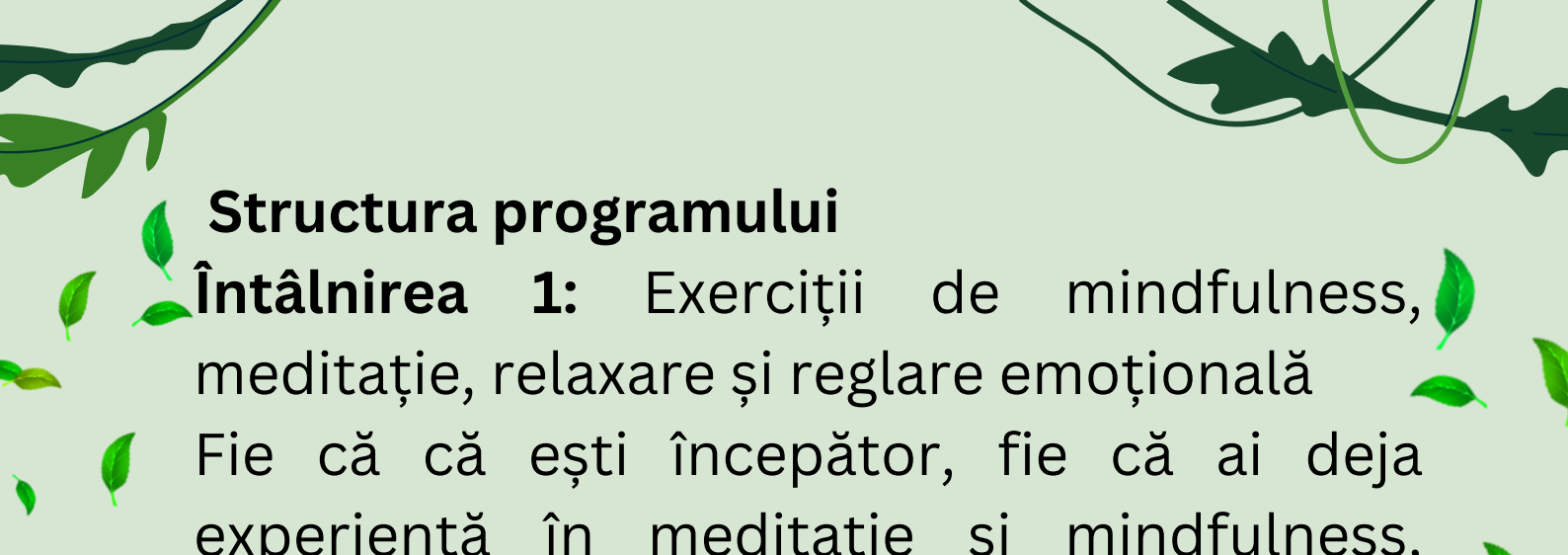




Programul se bazează pe exerciții de mindfulness, psihoterapie și practică filosofică, structurate pe patru direcții esențiale: autorefecție, interpretare, auto-reglare emoțională și relații. Aceste teme vor ghida întâlnirile noastre și te vor ajuta să devii un bun prieten al propriei tale persoane.

Ce vei experimenta în cadrul acestui program?

- Exerciții de mindfulness și tehnici de auto-reglare emoțională pentru a gestiona stresul și gândurile copleșitoare.
- Întrebări de reflecție și scriere ghidată pentru antrenarea auto-observării și autorefecției
- Practică filosofică pentru inspirație, flexibilitate și mai multă claritate în gândurile tale
- Spațiu de împărtășire într-un grup de susținere, unde vei putea învăța din experiențele celorlalți.



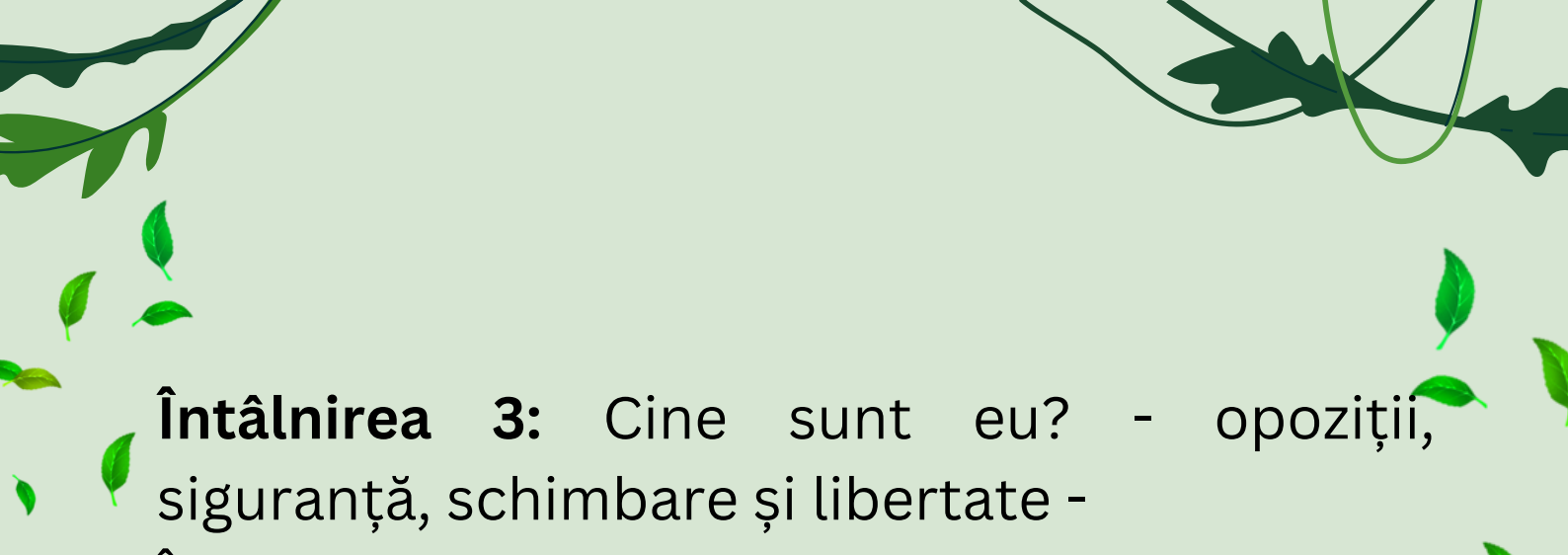
Structura programului

Întâlnirea 1: Exerciții de mindfulness, meditație, relaxare și reglare emoțională

Fie că ești începător, fie că ai deja experiență în meditație și mindfulness, acest atelier îți va fi de folos dacă vrei să ai ocazia să practici, să îți îmbrospătezi tehnicile folosite, să împărtășești din ceea ce știi cu ceilalți și să explorezi care sunt dificultățile tale în a susține practica pentru a le depăși.

Întâlnirea 2: Dialogul meu interior - ce îmi spun, ce cred și cum negociez cu mine?

Această întâlnire este conceput pentru a ne observa gândurile, modul în care discutăm cu noi înșine, dialogul și negocierile noastre interioare și felul în care luăm deciziile. Această cunoaștere ne va ajuta să ne recunoaștem tendințele, ce ne vine să zicem și zicem adesea deși nu am vrea și pentru a ne putea începe să vorbim cu noi înșine în moduri noi și diferite.



Întâlnirea 3: Cine sunt eu? - opoziții, siguranță, schimbare și libertate -

În acest atelier vom explora teme despre identitate și schimbare prin practică filosofică. Pornim de la un text care să ne inspire și continuăm apoi prin a ne gândi împreună. Folosim dialogul filosofic pentru a ne înțelege mai bine propriile idei și pe ale celorlalți: argumentăm, conceptualizăm, problematizăm.

Întâlnirea 4: Eu și ceilalți

Ultimul atelier este dedicat explorării ideilor noastre legate de relații și a modului în care suntem împreună cu ceilalți. Pornim de la un text, ne gândim împreună, ne provocăm și ne observăm pe noi înșine pentru a ne înțelege mai bine.

Cui i se adresează acest program?

- Persoanelor care se simt copleșite de gânduri și emoții și vor să își dezvolte echilibrul interior.
- Părinților care doresc să își îmbunătățească relația cu sine și cu copiii lor.
- Oamenilor care simt că își pierd direcția și au nevoie de claritate și reconectare.
- Celor care doresc să înceapă o călătorie de autocunoaștere și antrenament psiho-emoțional.

Detalii organizatorice:

- 📍 Întâlniri săptămânale în Timișoara
- ⏳ Durata fiecărei sesiuni: 2 ore
- 📅 Începere: 9 aprilie 2025
- ♦ Grup restrâns
- Preț: 150 de lei pe întâlnire



Cum ar fi să îți oferi un spațiu doar pentru tine, unde să îți clarifici gândurile și să îți regăsești echilibrul emoțional? În cadrul acestui program, vei avea ocazia să explorezi tehnici practice care te pot ajuta să îți construiești o relație mai sănătoasă cu propria persoană și cu ceilalți. Înscrie-te azi și începe călătoria de autocunoaștere și antrenament psiho-emoțional!

