



### Гештальт-ориентированный тренинг "Этика эмоций"

"Я смеюсь, чтобы не плакать, не выть, не стонать, не кричать, не вопить дурным голосом, не ругаться на чём свет стоит." (с) Чак Паланик. Уцелевший

"Даже положительные эмоции, если они фальшивы, уродливы; и даже отрицательные эмоции, если они подлинны, красивы."

(с) Ошо

**Количество участников:** от 4 до 8 человек

**Возраст:** от 18 лет

**Длительность тренинга:** 4 часа (с 12:00 до 16:00)

**Целевая аудитория:** Желающие наладить контакт со своими истинными эмоциями, разрешить себе их проявлять и проживать, пересмотреть свое отношение к т.н. "негативным" эмоциям.

**Парадигма:** гештальт, транзакционный анализ, экзистенциальный подход.

**Методы:** мини-лекция, интерактивные, когнитивные схемы, ролевые игры, регрессивные.

**Цель:** осознание проживания своих истинных чувств и эмоций, получение опыта их принятия и выражения.

**Задачи:**

1. Осознание более широкого ряда своих эмоций.
2. Интеграция и принятие отрицаемых и "неразрешенных" эмоций.
3. Понятие «купонов», как не выраженных эмоций.
4. Применение вариантов выражения эмоций.
5. Принятие собственного эмоционального опыта.

**Ожидаемый результат:**

Участники смогут прояснить весь спектр своих истинных эмоций, получат инструментарий для их проживания и выражения.

Человек по природе эмоционален, но наши представления о том, что правильно и хорошо, или неверно и нежелательно, значительно ограничивают наше самовыражение. Вплоть до того, что мы запрещаем себе даже чувствовать некоторые эмоции. Но запрет ещё не означает, что мы можем избавиться от эмоций в полной мере, "отрезать" их и забыть. Эмоции - важная и полноценная часть нас самих, и на тренинге участники смогут в этом убедиться, а практические упражнения помогут найти способы проживания и выражения.

**Тренер:** Ирина Раупова