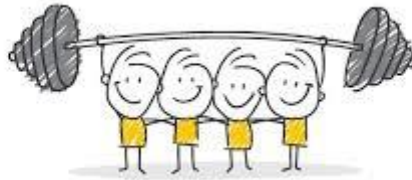


## Rezilienciát erősítő önismereti csoport

Az önismereti csoport tevékenysége három pillérre épül: az asszertív kommunikáció gyakorlására, az önismeret elmélyítésére, s végül a reziliencia (lelki ellenálló képesség) erősítésére. Kilenc találkozás, alkalmanként két óra, kis létszám, és családias atmoszféra biztosítja, hogy játékos gyakorlatok során megérezhessük az önbizalom, az elköteleződés, motiváció és támogatás együttes erejét.



**Elköteleződés:** amikor valamibe közösen belevágunk, egyfajta társas szerződés jön létre. Nem akarunk másokat cserbenhagyni. Ez motivációt ad a program folytatására.

**Támogatás:** egy hosszabb tanulási folyamat során elkerülhetetlenek azok a szakaszok, amikor úgy tűnik, hogy semmi sem halad előre. Viszont a többiek tapasztalatai segíthetnek túllépni ezen. Látva, hogy mások hogyan győzik le a nehézségeiket, új lehetőségekre nyílnak meg előttünk.

**Önbizalom:** a csoporttól kapott visszajelzések erősítik a saját kreativitásunk és a fejlődésünk tudatosítását.

**Motiváció:** a csoport közös céljainak a megtervezésével, pl. kiállítás, egy színházlátogatás vagy akár egy közös este, ahol az új kommunikációs képességeinket szeretnénk gyakorolni, olyan lendülethez juthatunk, amely sokat jelenthet a fejlődés szempontjából.

Vannak emberek, akik inkább egyénileg gyakorolják az önismeret megszerzését, mert úgy érzik, hogy mások korlátozzák, lassítják vagy esetleg nyomást gyakorolnak rájuk. Ez azonban nem feltétlenül kell, hogy kizárja a csoportélményt, amelynek sok előnye van a fejlődési folyamat szempontjából. Mindannyian különböző fejlődési fázisokban vagyunk. Ezek mindegyike magában rejti a társas szerepvállalás lehetőségét: a gyakorlás, az alkalmazás és az elmélyülés által.

**Időpont:** kéthetente pénteken 16.00-18.00, első alkalom: 2024-06-14

**Helyszín:** Pasaréti Községi Ház, 1026 Pasaréti út 102., hátsó kisterem

**További információ és regisztráció:** [fp@feherpalmavirag.hu](mailto:fp@feherpalmavirag.hu) vagy +36 30 848 05 13