

## WORKSHOP'AS / DIRBTUVĖS:

### MANO VIDINIS KRITIKAS IR TIKRASIS „AŠ“ („Self“)

(4 akad. val.)

Lektorė – prof. dr. Aistė Dromantaitė, ACC

**Mokymų tematika.** Pats svarbiausias santykis yra santykis su savimi. Neturint stipraus ryšio su savuoju tikroju AŠ, visos kitos meilės formos susidurs nuolat su įvairiais iššūkiais. Kodėl? Ryšys, kurį turime su savuoju „aš“ yra pagrindas, kuriuo grindžiame visus kitus santykius. Todėl vidinio kritiko tonas ir pokalbiai su juo nutolina nuo savojo „aš“ pasitelkdamas įvairiausių introjektus.

**Nauda klausytojui.** Šio workshopo metu susipažinsime su savo vidiniu kritiku, su introjektais, kurie jam „paveda“ ir patyrinėsime, kaip geštalo metodo principais kalbėtis su vidiniu kritiku atrandant savojo „Aš“ balsą.

**Trukmė:** 4 akad. val.

**Metodai:** diskusija ir praktika nedidelėse grupelėse, klausimų lapai.

#### MOKYMŲ PROGRAMA

Šio workshop'o metu bandysime drauge atsakyti į šiuos klausimus:

- Kas yra mano tikrasis „Aš“?
- Kas yra mano vidinis kritikas?
- Kokie introjektai jį kuria?
- Koks vidinio kritiko tikslas?
- 2 strategijos, kaip su juo atrasti bendrą kalbą ir susikalbėti, o gal net ir susidraugauti.

**Lektorė:** soc. mokslų daktarė, dėstytoja, akredituota koučingo specialistė (ACC), psichoterapeutė, *Multiple Natures* ir Compass karjeros testų sertifikuota konsultantė, mokymų lektorė, įvairių mokslo straipsnių autorė, 20+ m. dirbanti mokymų ir dėstymo srityje. Domisi organizacine psichologija, efektyvia tarpasmenine komunikacija, lyderyste, karjeros valdymu ir lyčių lygybės temomis.

#### PASTABOS:

Už mokymų organizavimą atsakinga Ekspertinės veiklos ir mokymų skyriaus vadovė dr. Indrė Špokienė. Kilus klausimams kreipkitės [spokiene@mruni.eu](mailto:spokiene@mruni.eu) arba tel. 86 898 5555

Mokymų dalyviams bus atsiųsta DALOMOJI MEDŽIAGA ir mokymų PAŽYMĖJIMAI.