

Fərdi inkişaf təlimləri

Mindfulness nədir?



Təlimin proqramı:

- ◆ Mindfulness nədir?
- ◆ Mindfulness nə deyildir?
- ◆ Mindfulness əsaslı tapşırıqların zehin və bədənə, dolayısı ilə həyat keyfiyyətinə təsiri
- ◆ Mindfulness əsaslı proqramlar barədə məlumat
- ◆ Praktiki olaraq tətbiqi üsulları
- ◆ Formal və qeyri-formal tapşırıqlardan nümunələr
- ◆ Praktiki hissə

2 GÜN

- 9 Enneatipin hər biri barədə
- Tiplərin düşüncə tərzı və davranışları
- Xarakterik xüsusiyyətləri
- Qanadlar və oxlar
- Stres və komfort zamanı davranış tərzləri
- İnkişaf yolu
- Motivasiya və fiksasiyası
- Əsl mahiyyəti
- Hər bir tip üçün uyğunluq testi

3 GÜN

- Sosial davranış stilləri
- Z. Freyde görə şəxsiyyətin strukturu
- K. Horniyə görə sosial tərzlər
- Özünə əminlik tərzı
- Əməkdaşlıq tərzı
- Kənarlaşan tərz
- Sülhpərvər tiplər
- Pozitiv yanaşan tiplər
- Şəriştəli tiplər
- Ekspressiv tiplər
- Kontrola can atan tiplər
- İnkişaf modeli
- Motivasiya
- Fiksasiya
- Güclü tərəflər
- Mahiyyəti