

## TRENING INTERPERSONALNY

---

Relacje z innymi ludźmi są jednym z najważniejszych obszarów naszego funkcjonowania. To od nich często zależy, na ile czujemy się szczęśliwi, jak radzimy sobie w pracy, jakimi jesteśmy partnerami czy rodzicami. W ciągu naszego życia, pod wpływem różnych doświadczeń, kształtuje się i utrwała w nas określony sposób tworzenia relacji. Zazwyczaj na co dzień nie przywiązujemy do niego większej wagi. Trening interpersonalny stwarza możliwość przyjrzenia się przestrzeni, jaką, spotykając drugiego człowieka, wraz z nim współtworzymy. Sprzyja temu określona struktura treningu, podczas którego inicjatywa każdego z uczestników wyznacza kształt i kierunek biegu wspólnych zdarzeń.

Podczas trzech dwudniowych spotkań z grupą tych samych osób będziesz miał okazję doświadczyć:

- w jaki zwyczajowy dla Ciebie sposób **nawiązujesz relacje** i co dzięki temu zyskujesz,
- jak **inni spostrzegają Ciebie** i na ile jest to zgodne z Twoim wyobrażeniem o samym sobie,
- jakie **role przyjmujesz** najchętniej w grupie, a jakich **ról unikasz**,
- co robisz w sytuacji, gdy **potrzeby** Twoje i drugiej osoby są **sprzeczne**,
- na ile potrafisz **sięgać po wsparcie** ze strony innych i jak potrafisz je **dawać**,
- jakich **nowych dla Ciebie sposobów bycia z innymi** chcesz próbować.

### INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- maksymalna liczba osób w grupie: 12 osób
- czas trwania grupy: 60 godzin szkoleniowych
- terminy: 17 - 18 października, 7 - 8 i 28 - 29 listopada 2015 r. w godz. 9.00 - 18.30
- koszt: 750 zł
- miejsce: Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju PO PROSTU, ul. Chełmońskiego 17/11, Poznań

Zgłoszenia i informacje:

**505 480 464** - Marta Kołacińska

email - [kontakt@psychoterapia-poprostu.pl](mailto:kontakt@psychoterapia-poprostu.pl)

**509 130 923** - Marcin Adamski

### PROWADZĄCY

**Marta Kołacińska** – certyfikowana psychoterapeutka i trenerka Gestalt, psycholog, ukończyła czteroletnią Szkołę Trenerów i Psychoterapeutów Gestalt w Instytucie Terapii Gestalt w Krakowie

**Marcin Adamski** – psycholog, psychoterapeuta, seksuolog kliniczny, ukończył czteroletni Podyplomowy Kurs Psychoterapii w Polskim Instytucie Ericksonowskim

Organizatorzy:

**PO PROSTU**  
OŚRODEK PSYCHOTERAPII I ROZWOJU

[www.psychoterapia-poprostu.pl](http://www.psychoterapia-poprostu.pl)

**actus**  
Centrum Psychoterapii i Seksuologii

[www.psycholog-seksuolog.pl](http://www.psycholog-seksuolog.pl)