

## Bądź blisko ... czyli o budowaniu satysfakcjonujących związków

Związek miłosny to jeden z najważniejszych obszarów naszego życia. Mamy w sobie ogromną potrzebę bliskości i dzielenia życia z drugą osobą. Chcemy czuć się w związku akceptowani i rozumiani, ale nikt nie uczy tego, jak te cele osiągnąć we dwoje.

Wiedza zdobyta podczas tego szkolenia pozwoli bliżej przyjrzeć się dynamice psychologicznej związku, komunikacji w parze, trudnościom, które napotykamy w bliskich relacjach, a także sposobom radzenia sobie z nimi. Dodatkowo przyjrzymy się temu co każdy z nas wnosi do relacji, także temu co nieświadome. Poruszone zostaną także zagadnienia związane, że szczególnymi sytuacjami, w których mogą znaleźć się partnerzy - zdrada, zazdrość, narodziny dziecka.

Wszystko po to by nasze związki były dla nas źródłem satysfakcji i szczęścia.

### Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia:

#### I. Dynamika relacji partnerskiej:

- Fazy rozwoju związku.
- Najczęściej spotykane gry w związku.

#### II. Kim jestem w relacji?

- Style przywiązania.
- Rodzina pochodzenia i jej wpływ na związek.
- Co para uruchamia w sobie z dzieciństwa?
- Emocjonalność kobiety, emocjonalność mężczyzny.

#### III. Rozmawiamy - komunikacja w związku:

- Język miłości.
- Blokady utrudniające komunikację i sposoby ich niwelowania.
- Milczenie w związku.
- Sposoby na zaproszenie do rozmowy.

#### IV. Sytuacje konfliktowe - zagrożenie czy szansa?

- Złość w relacji - dobra czy zła?
- Dobra kłótnia.
- Rozbrajanie konfliktów.

## **V. Kryzys w związku:**

- Dlaczego związki się psują?
- Naturalne momenty kryzysowe.
- Kiedy na świat przychodzą dzieci?
- 4 kroki by wyjść ze zdrady razem.
- Wpływ zazdrości na kondycję związku.
- Kiedy poznać, że relacja się kończy?

## **VI. Jak budować bliskość i intymność?**

- Powrót do przeszłości.
- Rytuały.
- Znaczenie wdzięczności.
- Rozbudzanie seksualności w długim związku.

## **VII. Pytania uczestników.**

## Informacje organizacyjne:

Forma szkolenia: **Szkolenie Online**

Cena regularna uczestnictwa jednej osoby netto: **490,00 zł**

Cena regularna uczestnictwa jednej osoby brutto: **602,70 zł**

**Pobierz** formularz zgłoszeniowy w PDF lub **zapisz się** online na to wydarzenie poprzez stronę internetową.